الموسوعة الشاملة في

# المعرفة والمعلومات

Amazing Illustrated INFOPAEDIUM 100



# الرياضة واللياقة البدنية

## Sports



دار الراتب الجامعية
DAR EL-RATEB

الموسوعة الشاملة في

# المعرفة والمعلومات

Amazing Illustrated INFOPAEDIUM 100




## الرياضة واللياقة البدنية

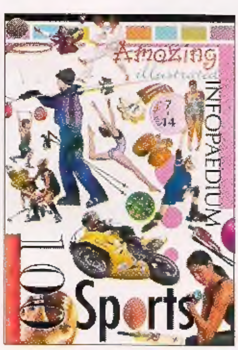
**Sports**

**دار الراتب الجامعية Dar El Rateb**
مقابل جامعة بيروت العربية ـ بناية اسكندراني (3)
الطابق الثاني ـ بيروت ـ لبنان
تلفون: 993 853 1 00961
895 853 1 00961
www.dar-elrateb.com

Original Title:
Amazing Illustrated Infopaedium
**SPORTS**

الطبعة العربية: الرياضة واللياقة البدنية
First Edition: 2011 الطبعة الأولى





تعريب: محمد جمال قبيعة
مجلد: ISBN 978-9953-30-579-0
الطبعة الأولى: 2011

INFOPAEDIUM

# الرياضة واللياقة البدنية

## Sports

الموسوعة الشاملة في المعرفة والمعلومات



Dar El Rateb

# الفهرس

INFOPAEDIUM

# مُـقَـدِّمَـة

## INTRODUCTION



تعاظم دور الرياضة؛ حتى أصبحت اليوم جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية. وجميعنا يدرك أن الصحة هي الثروة الحقيقية، وأنها مفتاح العافية في ممارسة الرياضة بنشاط.

عُرفت لفظة الرياضة في اللغة الإنجليزية (Sport) فيما بين 1910م إلى 1915م؛ للتعبير عن نشاط جسماني تحكمه مجموعة من القواعد والأعراف، وفي بعض الأحيان يُمارَس هذا النشاط الجسماني ممارسة تنافُسية. وللرياضة مظاهر متنوعة ومختلفة منها: ألعاب فردية، وجماعية، بملعب مكشوف (خارجي)، أو بملعب مُسَقَّف (داخلي)، وهناك العديد من الألعاب الرياضية مثل: الجري، والسباحة، وركوب الخيل، والرماية، والملاكمة، والمصارعة، والقفز، وغير ذلك.

تطورت الرياضة تطورًا ملحوظًا عن العصور القديمة، مرورًا بالوسطى حتى الحديثة. وقد تولّدت في العصر القديم لدى الرومان والإغريق رغبة عارمة في ممارسة الرياضة وتطويرها. فالإغريق هم أول من نظّم الأولمبيات التي ذاع صيتها عالميًّا، وشارك فيها العالم وشَهدها، وفي القرن الحادي والعشرين تغيّرت حال الرياضة؛ نتيجة التطور الهائل الذي شهدته وسائل الحياة العصرية الحديثة، لتتولد عن ذلك التطور رياضات عصرية مثل: الكريكيت، وكرة القدم، والهوكي. وقد صارت هذه الألعاب الرياضية عالمية أكثر فأكثر. وهذا الكتاب الواقع بين يديك يحمل لك باقة من أنواع الألعاب الرياضية يُعَرِّفُك بها عن قرب.





## هوكي الهواء Air Hockey





رياضة يتبارى فيها فريقان، ويحاول كل منهما المناورة لِنَيل الكرة (قرصٌ صلبٌ مستدير مطَّاط أو مصنوع من البلاستيك الثقيل، واسمه «باك»)؛ لتحقيق نقاط أعلى بإحراز الأهداف. ومن متطلبات تلك الرياضة: وجود طاولة هوكي الهواء، ومضربَي هوكي ذَوِي رأس خشبية، وباك. وتتميز طاولة هوكي الهواء بأنها: طاولة بوسادة هوائية ذات سطح متسع للعب، محاطة بحاجز لمنع الباك ومضربي الهوكي من ترك الطاولة، وفي نهايتيها توجد فتحات لإحراز الأهداف. ودائمًا ما يوجد في نهاية الطاولة فتحات إحراز الأهداف وتحتها مرد للباك.

### حقائق تُذكَر

أول لاعب يحقق سبع نقاط برمي الباك في فتحة إحراز الأهداف لخصمه يكسب الرياضة.

"جيسي دوتي" أول بطل للعالم في رياضة هوكي الهواء.

### إحصائيات حيوية

**الاسم**: رياضة هوكي الهواء

**النوع**: رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها**: الاتحاد الأمريكي لرياضة هوكي الهواء

### أسئلة

**س: مَن مُخترع رياضة هوكي الهواء؟**

ج: اخترع رياضة هوكي الهواء ثلاثة من مهندسي مقاطعة برونزويك، وهم: فيل كروسمان، وبوب كندريك، وبراد بالدوين.

**س: ما هي المنظمة الوحيدة المُعترف بها عالميًّا برياضة هوكي الهواء؟**

ج: الاتحاد الأمريكي لرياضة هوكي الهواء USAA، هي المنظمة الوحيدة المعترف بها عالميًّا في هذه الرياضة.



مهما كانت سرعة جسده فيصعب على اللاعب لمس الباك أو ضربه.



كرات هوكي الهواء «باك» مصنوعة من راتينج ليكسان البولي كاربونيت.

# كرة اليد الأمريكية American Handball



رياضة يتبارى فيها اللاعبان في ضرب كرة مطاطية صغيرة بحاجز أو أكثر بأيديهما. تُلعب الرياضة في ملعب طوله 40 قدمًا، وعرضه 40 قدمًا، ذي حاجز واحد (أمامي)، أو ثلاثة حواجز أو أربعة. وانتشرت الرياضة في المستعمرات اليونانية في إيطاليا، ثم إسبانيا، وفرنسا، وفي مناطق أخرى من أجزاء الإمبراطورية اليونانية بفضل الإسكندر الأكبر.



## حقائق تُذكَر

هناك اعتقاد سائد أن المُهاجرين الإيرلنديين هم من أتوا برياضة كرة اليد الأمريكية إلى الولايات المتحدة الأمريكية في الثمانينيات.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة كرة اليد الأمريكية

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الأمريكي لكرة اليد



## أسئلة أجوبة

**س** صِف باختصار ملعب كرة اليد ذا الثلاثة حواجز.

**ج** إن ملعب كرة اليد ذا الثلاثة حواجز ملعبٌ خارجي، له حاجز أمامي، وحاجز جانبي من اليسار واليمين، ولا يوجد به حاجز خلفي.

**س** ما المنظمة المتحكمة في رياضة كرة اليد الأمريكية والمسيطرة عليها؟

**ج** الاتحاد الأمريكي لكرة اليد هو الجهة المتحكّمة في الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية.



يصل عدد ملاعب كرة اليد العامة في مدينة نيويورك وحدها إلى 2052 ملعبًا.



حماية العينين أمر مهم في هذه الرياضة؛ بسبب السرعة العالية لحركة الكرة.

# الرماية بالسهام Archery

INFOPAEDIUM



مهارة رمي السهام باستخدام القوس، وعُرفت تاريخيًّا بأنها: مهارة تخصُّ الصيد والقتال، ومن يمارس الرماية بالسهام يُسمَّى بالنبال، أو بالخبير في رمي السِّهام، أو المُولَع بها. وقد تعرفنا على النبَّال في شخص الآلهة في أغلب الأساطير. ورامي السهام الذي يستخدم قوسًا مُركبًا غالبًا ما يستخدم أداة إطلاق تساعده في الإمساك بالوتر باطراد، ثم في إطلاقه إطلاقًا محددًا.

## حقائق تُذكَر



يُحفر اسم رامي السهام على كل سهم في وقت الصيد.

رياضة الرمي بالسهام رياضة يونانية الأصل، ويوجد مدى لرماية الأسهم في كل قرية.

## إحصائيات حَيَوية

**الاسم:** رياضة رماية السهام

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد الرماية الدولي



## أسئلة

**س** متى اشتركت رياضة الرماية بالسهام في الألعاب الأولمبية؟

**ج** انضمت رياضة الرماية بالسهام في الألعاب الأولمبية أول مرة عام 1900م.

**س** كم عدد فعاليات مسابقات رياضة الرماية بالسهام في الأولمبيات؟

**ج** فعاليات رياضة رماية السهام في الأولمبيات ثلاث، وهي: فعاليات فردية للرجال، وأخرى للنساء، وفعاليات جماعية للرجال وللنساء معًا.



تتحدد سرعة السهم بناءً على شكل القصبة ومَيل الرامي.



على رامي السهام أن يتخذ وضعيةً، ووقفةً معينةً؛ استعدادًا لرمي السهم.

# كرة القدم الأسترالية Australian Football

تعرف أيضًا بإسم كرة القدم أو كرة القدم ذات القواعد الأسترالية، وتُعرف تاريخيًا بكرة القدم الأسترالية، أو كرة القدم الفيكتورية. تُلعب بين فريقين من ثمانية عشر لاعبًا على أرض الملعب، إضافةً إلى أربعة لاعبين احتياطيين، بملعب مكشوف كبير الحجم، بيضاوي الشكل. وتُلعب بكرة بيضاوية الشكل. الهدف من الرياضة هو إحراز الأهداف بركل الكرة بين العمودين الداخليين لمرمى المنافس. ويكون الفريق الفائز هو الحاصل على مجموع نقاط أعلى من خصمه بنهاية الربع الرابع. ـ في بعض الأحيان ـ إذا كان مجموع الأهداف متعادلا تُعَد المباراة مباراة متعادلة. من أساليب الحصول على النقاط في هذه الرياضة ركل الكرة، وردها، وتسديدها بالأيدي للاعبين الآخرين، والجري بالكرة.



## إحصائيات تهمك

**الاسم:** رياضة كرة القدم الأسترالية

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** دوري كرة القدم الأسترالية



## حقائق تُذكر

يعد دوري كرة القدم الأسترالية أكثر دوري رياضي حضورًا في أستراليا.

تعتبر رياضة كرة القدم الأسترالية،الرياضة القومية في جمهورية ناورو ـ أصغر جمهورية في العالم لأنها ليست إلا جزيرة واحدة.



## أسئلة أجوبة

**س** هل هناك قواعد للتسلل في هذه الرياضة؟

**ج** لا يوجد قواعد للتسلل أو وضع اللاعب في الرياضة.

**س** متى تأسس دوري كرة القدم الأسترالية؟

**ج** تأسس دوري كرة الأسترالية في 1897م.



تمارس رياضة كرة القدم الأسترالية أكثر من 30 دولة في العالم.



فازت أستراليا في كرة القدم الأسترالية بالكأس أول مرة في تاريخها عام 1862م.

# البدمينتون (الريشة الطائرة) Badminton



هي رياضة تشبه رياضة الراكيت. يلعب رياضة الريشة الطائرة لاعبان أو أربعة لاعبين. وملعب الريشة الطائرة مستطيل الشكل، تُنصب شبكة فوق خط الوسط؛ لتمرير الريشة من فوقها، تقسِّم الملعب إلى نصفين. يحرز اللاعب النقاط بضرب الريشة بمضرب الراكيت، ومن ثَم تمر الكرة عبر الشبكة المشدودة؛ ليستلمها الخصم بتبديل الإرسال، وينتهي تبادل ضرب الريشة بين الجانبين إذا لمست الأرض. يضرب أي من اللاعبين الريشة مرة واحدة فقط عبر الشبكة المشدودة. تتميز الريشة أو الشتلكوك بأنها: مثل الصاروخ الصغير، ولها ريش يساعدها ـ بجانب خصائصها الإيرودينامية في الطيران ـ على طيران يميزها عن الكرات الأخرى، التي تتميز بها ألعاب الراكيت الرياضية الأخرى.

## حقائق تُذكَر



لم يفز بكأس توماس في هذه الرياضة سوى ثلاث دول منذ بدايتها عام 1948 وهم: ماليزيا، وإندونيسيا، والصين.



تتكوَّن الريشة (الشتلكوك) من ست عشرة ريشة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة بدمينتون (الريشة الطائرة)

**النوع:** رياضة فردية، وزوجية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للريشة الطائرة

## أسئلة

أجوبة

س متى تأسس الاتحاد الدولي للريشة الطائرة؟

ج تأسس الاتحاد الدولي للريشة الطائرة عام 1934 وكان أعضاؤه تسعة، والآن يزيد على مئة وخمسين عضوًا.

س في أي دولة تقع أكبر ريشة لرياضة الريشة الطائرة؟

ج تقع أكبر ريشة لرياضة الريشة الطائرة في متحف كانساس سيتي، وتكبر عن حجمها العادي أربعًا وثمانين مرة.



يبلغ طول الشبكة 1.55 متر.



تزن مضارب الراكيت لرياضة الريشة الطائرة من 79 إلى 91 جرامًا.

INFOPAEDIUM

# الباندي Bandy



رياضة الباندي رياضة شتوية تُلعب على الجليد. تركل الكرة باستخدام العصا، وهي شبيهة برياضة هوكي الجليد، التي تطور اسمها من الاسم العام ـ وهو الكرة والعصا على الجليد ـ إلى اسم «الشني». ومن الأسماء القديمة التي تعبّر عن رياضة الباندي؛ رياضة الهوكي على الجليد. منذ القرن العشرين أصبح الاسم الدارج لتلك الرياضة: «الباندي»؛ كي يُمحى بذلك أي لبس قد ينشأ بين هذه الرياضة، ورياضة هوكي الجليد.



## حقائق تُذكر

تُلعب رياضة الباندي في ملعب كرة قدم جليدي.

أسست وليّة العهد الإنجليزية الأميرة مارجريتا عام 1908 أول ناد للنساء لرياضة الباندي.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الباندي

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للباندي



## أسئلة أجوبة

**س** كم تبلغ مساحة ملعب الباندي بالمتر المربع؟

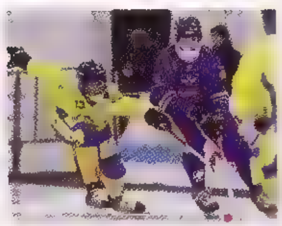
**ج** تبلغ مساحة ملعب الباندي من الأمتار المربعة من: 7,15 ـ 4,050، وهذا الملعب يشابه ملعب كرة القدم، وهو أكبر من ميدان تزلُّج رياضة هوكي الجليد.

**س** ما عدد لاعبي فريق الباندي؟

**ج** عدد لاعبي رياضة الباندي أحد عشر لاعبًا.

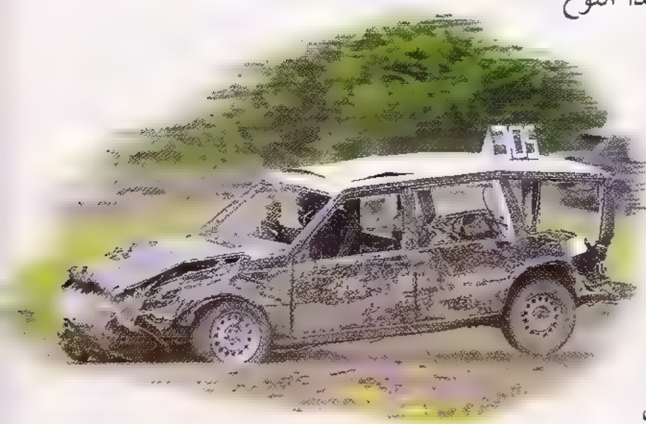


تعرف أيضًا باسم بانتي.



يوجد حكم في هذه الرياضة أيضًا.

## سباق سيارات الخردة Banger Racing



نوع من أنواع رياضة السيارات. اشتهر هذا النوع من سباق السيارات تحديدًا في أوروبا، وخاصة في بريطانيا العظمى، وليس ذلك فقط، بل امتدت شهرته إلى ميادين السباق الصغيرة في الولايات المتحدة الأمريكية. في هذا السباق يتبارى سائقو سيارات الخردة في سباق يكون الفائز فيه هو أول من يصل من المتسابقين إلى علم النهاية،وفي أثناء السباق يحاول المتسابقون تخريب سيارات نظرائهم.

### حقائق تُذكَر



في العادة تكون السيارات التي يُمارس بها سباق سيارات الخردة:سيارات فورد غرناطة MK2، وجاكوار إكس جي.

يوجد في المملكة المتحدة ثمانية أنواع من سباق سيارات الخردة.



### إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق سيارات الخردة

**النوع:** رياضة جماعية

**المشاركة في الأولمبيات:** لا

**المنظمة التابعة لها:** رابطة سباق سيارات الخردة

### أسئلة

أجوبة

**س** ما السيارات المُفضَّلة للمتسابقين في الفئة أقل من 1600 سي سي؟

أكثر السيارات المُفضَّلة للمتسابقين في الفئة أقل من 1600 سي سي: نيسان بريميرا، وبلوبيرد.

**س** هل يشبه سباق السيارات الخردة سباق اصطدام السيارات؟

لا؛ لأن الهدف من هذا السباق ألا يكون هناك عدد معين من اللفات للسيارة في السباق، بعكس سباق اصطدام السيارات.



إن سباق سيارات الخردة يعتمد على السيارات القديمة.



تلتف السيارات قبل بدء السباق حول الصينية.

# سباق البراميل Barrel Racing



سباق مألوف في معظم منافسات الروديو. تمتطي فيه المتسابقة صهوة جوادها؛ محاولةً ـ بأقصى ما تستطيع من سرعة، وبطريقة متقاطعة ـ الدوران حول البراميل الموجودة قبل بدء السباق. وبالرغم من تنافس الفتيان في مرحلة الشباب في هذا السباق، إلا أنه سباق أساسي في منافسة الروديو للنساء.

يجمع السباق بين قدرة الحصان الرياضية، ومهارات الفروسية، وركوب الخيل؛ للمناورة بالحصان، والدوران به بحنكة، بطريقة متقاطعة حول ثلاثة براميل في داخل مثلث بمنتصف الحلبة، في أقل زمن.



## حقائق تُذكَر

أُعِدَّ سباق البراميل في الأصل للنساء.

توضع البراميل في هذا السباق على هيئة مثلث في مكان بعيد جدًا من حلبة منافسات الروديو، حيث تكون قمة المثلث بعيدة عن المدخل.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق البراميل

**النوع:** رياضة فردية

**المشاركة في الأولمبيات:** لا

**المنظمة التابعة لها:** رابطة سباق البراميل



## أسئلة

**س** ماذا يحدث لو اصطدمت المتسابقة بالبرميل؟

**ج** يضيف الحكم خمس ثوان لزمن المتسابقة عن كل برميل تصطدم به.

**س** ما أكبر منظمة لسباق البراميل في العالم؟

**ج** جورجيا أكبر منظمة لسباق البراميل في العالم.



يكسب السباق أكثر المتنافسين سرعة في الجري بين البراميل.



الغرض من سباق البراميل؛هو الجري بالخيل بين البراميل بأقصى سرعة ممكنة.

# البيسبول (كرة القاعدة) Baseball

كرة القاعدة أو البيسبول رياضة تُلعب في ساحة (ميدان لعب) بين فريقين، كل فريق منهم يتكون من تسعة لاعبين. يقوم فيها اللاعبون بضرب كرة صغيرة بمضرب خشبي، ويركضون في الملعب؛ لإحراز النقاط بين أربع قواعد مرتبة في زوايا ساحة داخلية ـ تبلغ مساحتها تسعين قدمًا مربعًا. بشرط أن يدوس على القاعدة في أثناء الركض. ويتوزع الفريق الذي مهمته الرمي بالملعب؛ لإعادة الكرة بعد ضربها بأسرع ما يمكن؛ لإيقاف اللاعب الضارب عند إحدى القواعد. يسعى كل فريق لإيقاف الآخر بالتقاط الكرة، وإعادتها قبل إكمال اللاعب الركض إلى منطقة معينة. وإذا لم ينجح الرامي في رمياته بعد أربع محاولات، فإن اللاعب الضارب يمشي تلقائيًا إلى القاعدة الأولى، ويأتي لاعب آخر من نفس فريقه لاستكمال اللعب، وإذا حدث نفس الشيء فإن الضارب الثاني يمشي إلى القاعدة الأولى، ويمشي اللاعب الموجود في القاعدة الأولى إلى القاعدة الثانية. ويستمر الفريق الضارب باللعب إذا فشل الفريق الرامي في إخراج ثلاثة لاعبين، أما إذا أخرج الفريق الرامي ثلاثة لاعبين، يتحول الفريق الرامي إلى ضارب، والعكس.





## حقائق تُذكَر

في منتصف الخمسينيات ضرب شخص مولع بالبيسبول الكرة في أكبر تجمُّع حضري في نيويورك.

تأسست رابطة وطنية أكثر رسمية في عام 1876م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة القاعدة (البيسبول)

**النوع:** رياضة جماعية

**المشاركة في الأولمبيات:** نعم

**المنظمة التابعة لها:** الاتحاد الدولي للبيسبول



## أسئلة

**س** أين تقع أكبر صالة قومية مشهورة للبيسبول؟

**ج** تقع أكبر صالة قومية مشهورة لبيسبول ـ ومتحف البيسبول أيضًا ـ في كوبرستون ـ نيويورك.

**س** ما عدد فرق البيسبول في رابطة دوري البيسبول الأمريكي؟

**ج** عدد فرق البيسبول في رابطة دوري البيسبول الأمريكي ثلاثون فرقة: تسعة وعشرون منهم في الولايات المتحدة الأمريكية، وواحدة في كندا.



الفريق الفائز هو من يجمع أكبر عدد من النقاط بالركض بنهاية الرياضة.



تُسمى رياضة البيسبول (كرة القاعدة) أيضًا بالهارد بول.

## قفز القواعد Base - jumping



رياضة يُستخدم فيها (باراشوت)، أو يُستَخدَم رداء للطيران استخدامًا متسلسلًا؛ للقفز من أعلى سطح ثابت، مع الحفاظ على الباراشوت مغلقًا وقت القفز. يستخدم ممارسو رياضة قفز القاعدة لوازم معينة؛ لترتيب الحبال، أو السيور من فوق الأكتاف، والصدر، وحول الخصر تكون ذات باراشوت أكبر حجمًا عن المعتاد عليه.

### إحصائيات حيويّة

**الاسم:** قفز القواعد

**النوع:** رياضة فردية

**المشاركة في الأولمبيات:** لا

**المنظمة التابعة لها:** الرابطة الدولية لقفز القواعد



### حقائق تُذكَر

قفز فريدريك لووه عام 1912م من أعلى تمثال الحرية.

شهد جسر نهر الخانق الجديد أول قفزات ممارسي قفزة القاعدة عام 1979م، بعد يومين فقط من افتتاحه للعامة.



### أسئلة أجوبة

**س** من مؤسس رياضة قفز القواعد الحديث؟

**ج** كارل بوينيخ هو مؤسس قفز القواعد الحديث.

**س** من صاحب أعلى رقم قياسي وفقًا لموسوعة غينيس للأرقام القياسية الحالية في رياضة قفز القواعد؟

**ج** صاحب أعلى رقم قياسي وفقًا لموسوعة غينيس للأرقام القياسية في رياضة قفز القواعد حاليًا هو جيلين سينجل مان هيثر سوين.



قفز القواعد رياضة غاية في الخطورة.



لرياضة قفز القواعد حضور متميز في أفلام الإثارة والمغامرات.

# كرة السلة Basketball



واحدة من أشهر الألعاب الرياضية، وأبرزها عالميًا. وتحظى بشعبية، ونسبة مشاهدة كبيرة ـ عالميًا ـ . كرة السلة رياضة تنافسية تعتمد على السرعة، يلعبها الرجال والنساء، بمختلف قدراتهم، وأعمارهم. ملعب كرة السلة مستطيل شكلًا، سواء أكان على ملعب للأطفال، أم داخل مبنى رياضي، بالإضافة إلى وجود حافة علوية (إطار معدني للحلقة التي منها تُعلق الشبكة) بارتفاع 10 أقدام. قديمًا كانت تُلعب كرة السلة بكرة القدم، ولكن الآن صنعت كرات خصيصًا لكرة السلة باللون البرتقالي، ثم البني، ذات تصميم ثماني الأجزاء، مصنوعة من الجلد أو النايلون، علمًا بأن سطحها مُسنن؛ لإمساكها بإحكام. ومحيط كرة السلة للرجال بين 29.5 إلى 30 بوصة، وحجمها بين 20 إلى 22 أونس.

## حقائق تُذكر



كانت كرة السلة تُلعب بكرة القدم.

كان لون أول كرات السلة بُنيًا.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة السلة

**النوع:** رياضة جماعية

**المشاركة في الأولمبيات:** نعم

**المنظمة التابعة لها:** بطولة العالم في كرة السلة

## أسئلة



س متى أقيمت أولى مباريات كرة السلة؟

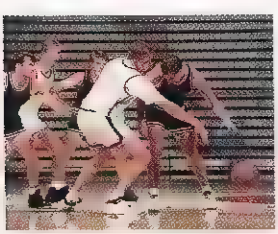
أقيمت أولى مباريات كرة السلة في يوم 20 يناير 1892م.

س متى شاركت كرة السلة تحديدًا في الأولمبيات؟

شاركت كرة السلة تحديدًا في الأولمبيات في ألعاب الصيف ببرلين بألمانيا، عام 1936م

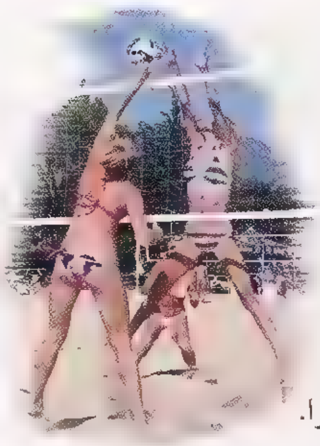


رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كلٌّ منهما: من خمسة لاعبين، ويحاول كلاهما إحراز نقاط ضد الآخر.



رياضة تشتهر ممارستها بين الطلاب في الجامعات.

## كرة الشاطئ الطائرة Beach Volleyball



رياضة أولمبية تُمارَس على الشواطئ في العالم؛ ومن هنا جاء اسمها الثاني (الكرة الطائرة الرملية). مثلها مثل الأوجه الأخرى للكرة الطائرة: يلعبها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية، ويحاول كلٌّ منهما الفوز على الفريق الآخر؛ بإحراز النقاط، بتبادل كلاهما ضرب الكرة باليد عبر الشبكة. وجدير بالذكر أن كل فريق في الكرة الطائرة الشاطئية مُكوَّن من لاعبَين فقط. وتتمتع الكرة الطائرة الشاطئية - والتي ظهرت في الأصل بجنوب كاليفورنيا - بشعبية عالمية، بما في ذلك الدول التي لا توجد بها شواطئ بمعناها المعتاد، مثل سويسرا. وتولد من تأسيس محطات سفن في (سانتا مونيكا) بكاليفورنيا مناطق رملية، يستمتع فيها العامة؛ بممارسة تلك الرياضة.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة الشاطئ الطائرة

**النوع:** رياضة جماعية وفردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المُنظّمة لها:** الاتحاد الدولي للكرة الطائرة

### حقائق تُذكَر



ظهرت رياضة كرة الشاطئ الطائرة في كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية.



أصبحت كرة الشاطئ الطائرة في أثناء الحرب العالمية الثانية الرفيق الدائم للقوات العسكرية الأمريكية.

### أسئلة

**س** أين كان أول مكان سُجل فيه لعب كرة الشاطئ الطائرة؟

**ج** كان أول مكان سُجل فيه لعب كرة الشاطئ الطائرة هو شواطئ (يكيكي) في (هونولولو)، هاواي بنادي أوتريجير كانو.

**س** كم تبلغ مساحة ملعب كرة الشاطئ الطائرة؟

**ج** تبلغ مساحة ملعب كرة الشاطئ الطائرة من الأقدام: 26.24 × 52.5، ولكن تبلغ مساحة ملعب الكرة الطائرة المغطى من الأقدام: 29.52 × 59.05.



تشبه رياضة كرة الشاطئ الطائرة رياضة الكرة الطائرة المعتادة.



إنها رياضة تشتهر ممارستها بين الشباب.

# البولينج Bowling

رياضة البولينج رياضة يقذف فيها اللاعبون الكرة، لتضرب أجسامًا خشبيةً (قوارير)؛ بقصد تسجيل نقاط بعد التدحرُج على سطح مضمار مستوٍ. لرياضة البولينج أنواع: ربما كان أقدمها ما وُجد من رياضة تشبه البولينج لدى قدماء الفراعنة في مصر القديمة، وصولًا إلى أسلوب اللعب المتعارف عليه حاليًا، والقائم على ضرب عشر قوارير. ومن الأماكن الأخرى التي شهدت أول ظهور لتلك الرياضة فنلندا القديمة، واليمن، وفي ألمانيا 300 بعد الميلاد. من يمارس تلك الرياضة يكسب مزايا جسمانية واجتماعية ونفسية عديدة.



## حقائق تُذكَر



رياضة البولينج تعتمد على تنظيم التنفّس في أثناء اللعب، تمامًا مثل رياضة المشي.

يتمتع بممارسة رياضة البولينج تسعة وخمسون مليون شخص، بأكثر من تسعين دولة في العالم.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة البولينج

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المُنظّمة لها:** الرابطة الدولية للبولينج

## أسئلة

أجوبة

س **متى تأسست قواعد ومعايير رياضة البولينج؟**

ج تأسست قواعد ومعايير رياضة البولينج عام 9 سبتمبر 1895، بمدينة نيويورك.

س **ما عدد مضامير صالة البولينج؟**

ج نجد في صالة البولينج عشرة مضامير.

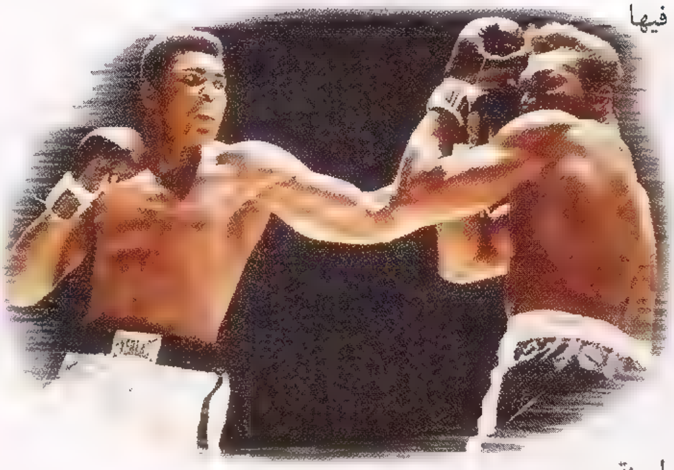


تتمتع رياضة البولينج بشهرة، ورواج حتى يومنا هذا بين الناس.



يمكن لعب البولينج في صالة مغطاة.

# الملاكمة (رياضة الملوك) Boxing



رياضة يحكمها حَكَم، يهاجم فيها اثنان من الرياضيين من ذوي الوزن المماثل ـ لبعضهما البعض بقبضاتهم ـ ، في سلسلة فترات تستمر من دقيقة إلى ثلاث دقائق، تُسمَّى (جولات). وإن لم يتوقف اللعب قبل عدد الجولات المتفق عليها، يُعلن أيهما الفائز بناءً على قرار الحكم أو لجنة التحكيم.

## إحصائيات حيوية

**الاسم**: رياضة الملاكمة

**النوع**: رياضة فردية دفاعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المُنظّمة لها**: الرابطة الدولية للملاكمة



## حقائق تُذكَر

بطل الملاكمة الذي شارك في العديد من المباريات، ولم يُهزم أبدًا هو هال باجوبيل، شارك في مباريات بريطانيا العظمى طوال ستين عمله العشر.



## أسئلة

أجوبة

**س** **من الملاكم الذي تغلب على أكثر عدد من الملاكمين في بطولة الوزن الثقيل؟**

**ج** الملاكم الذي تغلب على أكثر عدد من الملاكمين في بطولة الوزن الثقيل أكثر من عشرين مرة هو فلويد باترسون؛ وبذلك حقق نجاحًا مميزًا عن زملائه من الملاكمين.

**س** **من الملاكم المشهور بأنه يمارس الملاكمة بسرعة توجيه اللكمات بيديه؟**

**ج** هو المُلاكم الأسطورة محمد علي.



يُمنع المهاجم من الضرب تحت الحزام.



تنقسم مباراة الملاكمة إلى جولات تستمر من دقيقة إلى ثلاث دقائق.

# رُعاة البقر Bull Riding




رياضة تتطلب من المشارك ركوب الثور، أو الفرس الهائج لثماني ثوان، وهو ممسك بيده حبلًا يحيط بصدر الثور، يحاول الثور أو الفرس الهائج معارضة المشارك. إنها رياضة غاية في الخطورة، وتُعَدُّ ممارستُها أكثر ثماني ثوان خطرة في الحياة الرياضية.



## حقائق تُذكَر

من أهم الأشياء المميزة لرداء رياضة رعاة البقر: قبعة رعاة البقر.

أكثر من 1200 راكب للثور في الولايات المتحدة الأمريكية، وأستراليا، والبرازيل، وكندا، والمكسيك حاصلون على عضوية الحرفية في رياضة رعاة البقر.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** مسابقات رعاة البقر

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لمسابقات رعاة البقر



## أسئلة

**س** متى بدأت مسابقات رعاة البقر؟

**ج** بدأت مسابقات رعاة البقر في عام 1864 في أيل تريل، كولورادو.

**س** ما الخامة المصنوع منها الحبل المحيط بصدر الثور؟

**ج** الخامة المصنوع منها الحبل المحيط بصدر الثور هي البولي بروبيلين، والعشب، أو كلاهما.



أحد المشاركين يمتطي ثورًا وهو ممسك بيده حبلًا يحيط بصدر الثور.



لكل ثور في مسابقات رعاة البقر اسم خاص به.

# قفزة الموت، البانجي Bungee Jumping



رياضة القفز من قاعدة ثابتة عالية، وشاهقة، مبنى، أو جسر، أو رافع. ويُربط الشخص بحبل كبير مرن، ويمكن أيضًا أن تُمارَس القفزة من أعلى سطح متحرك، كمروحية، أو منطاد هواء ساخن، يتميز بالقدرة على أن يحوم فوق سطح واحد، ومحدد من الأرض. وتأتي الإثارة من الوقوع الحر، والقفز والارتداد.



## حقائق تُذكَر

يُعدُّ جسر نهر زامبيزي من أحسن الأماكن لممارسة قفزة البانجي، حيث الضباب الناتج عن شلالات فيكتوريا المثيرة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** قفزة البانجي

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لقفزة البانجي



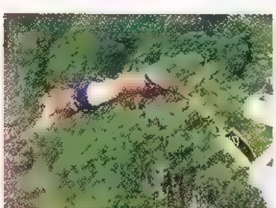
## أسئلة أجوبة

**س** من صاحب أكبر قفزة بانجي؟

**ج** حقق يوخن خويزر أكبر قفزة بانجي من على هليكوبتر، يصل طولها 3.320 قدم، وكان الحبل طوله 931 قدمًا، وقد مارس القفز الحر على 1246 قدمًا

**س** ما أعلى رقم قياسي سُجِّل بموسوعة غينيس للأرقام القياسية عن أعلى قفزة بانجي؟

**ج** أعلى رقم قياسي سُجِّل بموسوعة غينيس للأرقام القياسية عن أعلى قفزة بانجي عالميًّا كانت 764 قدمًا، من أعلى برج مكاو في الصين.



مُورست ملايين من قفزات البانجي منذ عام 1980.



إنها قفزة خطرة للغاية.

# ألعاب المرتفعات، قذف الجذع

## Caber Toss



رياضة اسكتلندية تصنّف من ضمن مسابقات ألعاب المرتفعات؛ حيث يحمل المتسابق الجذع، وهو رمح خشبي في هيئة عمود الهاتف، عموديًّا على نهايته الصغرى، في أثناء عدوه ويقذفه ليسقط بعيدًا، بعدما ينقلب 180 درجة على نهايته العريضة. والهدف من الرياضة ليس في طول المسافة التي يصل إليها الجذع، ولكن في أن يستطيع المتسابق قذف الجذع مباشرة بعيدًا عن المتسابق بعد سقوطه. ويتميز السقوط الصحيح للجذع في أن تكون نهايته العلوية قريبة من الرامي، ونهايته السفلية تشير إلى الاتجاه المعاكس البعيد. وأفضل المتسابقين هو من يقذف الجذع بعيدًا عنه بأربعين قدمًا.



### حقائق تُذكَر

يقال إن هذه الرياضة اخترعها ساكنو الغابة ليقذفوا بجذوع الأشجار في النهر.

تسمّى هذه المسابقة أيضًا بإسم القذف من البر.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** قذف الجذع

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** لا يوجد



### أسئلة

أجوبة

**س** ما وزن الجذع المُستخدَم في ألعاب المرتفعات؟

**ج** الجذع المُستخدَم في ألعاب المرتفعات يصل وزنه إلى 70 كيلوجرامًا.

**س** من الذي سجّل نتيجة فريدة من نوعها في قذف الجذع في يناير 2001م؟

**ج** روس ميرفي هو من سجل نتيجة فريدة من نوعها في ألعاب المرتفعات، قذف الجذع في يناير 2001م في وايابو بنيوزيلندا.



يصل طول الرمح الخشبي (الجذع) 15 ـ 23.



إنها رياضة تعتمد على الدقة في الأداء عن طول المسافة.

# الكاموجي Camogie



رياضة إيرلندية جماعية، تُلعب باستخدام عصا عريضة؛ للمناولة ودفع الكرة، تمامًا مثل رياضة عصا الهرل (رياضة شبيهة بالهوكي، واللاكروس)، ولكنها للنساء. تنظمها رابطة إيرلندا لرياضة الكاموجي. تُلعب الرياضة أساسًا في إيرلندا بمدينة الفلين، وكيلكيني، ودبلن، ومؤخرًا في أوكسفورد. في هذه الرياضة يرتدي حارس المرمى نفس ألوان لاعبي الساحة الخارجية. وتستمر رياضة الكاموجي ساعة من الزمان. وتختلف تسمية هذه الرياضة باختلاف أنواعها التي يلعبها الرجال والنساء.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الكاموجي

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة إيرلندا لرياضة الكاموجي

## حقائق تُذكر



ترتدي لاعبات الكاموجي عامةً تنورات وسكورت بدلًا من السروال القصير.

رياضة تمارسها الفتيات الإيرلنديات الصغيرات سنًّا، لا الأطفال منهنّ.





رياضة الكاموجي تُعدُّ رياضة فريدة من نوعها، وجديدة.



عصا الكاموجي المعدنية ينبغي أن تُغطّى بشريط.

## أسئلة أجوبة

س ما الفريق الأكثر فوزًا بألقاب بطولات رياضة الكاموجي بإيرلندا؟

ج فريق دبلن هو الفريق الأكثر فوزًا بألقاب بطولات رياضة الكاموجي بإيرلندا الستة والعشرين، وكان آخرها عام 1984م.

س ما الاسم الرسمي للعصا والكرة في رياضة الكاموجي؟

ج العصا في رياضة الكاموجي تسمى «هرل»، أما الكرة فتُسمَّى «كرة الهرل» أو «سليوتار».

# بولو الكنو، كرة المشاحيف Canoe Polo



أو بولو الكياك (زورق خفيف ورفيع مستدق من طرفيه) في بعض البلدان، من لعب كرة الماء. تكون بين فريقين، يتكون كل منهما من خمسة لاعبين، يركبون الكياك في ميدان لعب محدد، ويهدف كل فريق إلى إدخال الكرة في مرمى الخصم، ويفوز الفريق الذي يحرز أهدافًا في مرمى خصمه أكثر مما دخل مرماه في وقت محدد. حدود ميدان لعب بولو الكنو هي حدود حمام السباحة، أو الحبال الطافية فوق سطح الماء.



## حقائق تُذكر

منذ سنوات عديدة والناس يمارسون رياضة بولو الكنو في مناطق شتى. من أنهار، وبحيرات مختلفة، وأيضًا في ملاعب تختلف أحجامها.

كانت أول بطولة للعالم في رياضة بولو الكنو في مدينة شيفيلد ببريطانيا عام 1994م.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** بولو الكنو

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للكانو

## أسئلة

**س** ما هي الألعاب الرياضية الثلاث التي تجمع رياضة الكنو بولو بينها؟

الألعاب الرياضية الثلاث التي تجمع رياضة الكنو بولو بينها: كرة الماء، وكرة السلة، وسباق الكياك (سباق زوارق الكياك).

**س** أين تمارس رياضة بولو الكنو عادة؟

تمارس رياضة بولو الكنو عادة في حمامات السباحة المغطاة، أو في الهواء الطلق بملعب كبير، مساحته 35 × 23 مترًا.



الوقت المحدد للمباريات الرسمية عشرون دقيقة.



إنها رياضة جماعية تثير حماس اللاعبين.

## الكاروم (البلياردو الفرنسي) Carrom



من ألعاب الطاولة، تجمع بين البلياردو، والأقراص. ولهذه الرياضة أسماء متنوعة في العالم: فمن الناس من يسميها الكاروم، ومنهم من يسميها الكورون، ومنهم من يسميها الكارام، ومنهم من يسميها بلياردو الأصابع. ولا يُعرف على وجه التحديد المكان الذي نشأت فيه هذه الرياضة، إلا أن بعض المصادر الغربية تقول: إن هذه الرياضة لها أصول: إما إيطالية، أو برتغالية، أو بورمية.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الكاروم

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للكاروم



### حقائق تُذكَر

الأزرار التي تُلعب بها هذه الرياضة تنقسم لمجموعتين، ولكل لاعب مجموعة منها.

إذا فاز أحد اللاعبين بالملكة فإن هذا يضيف إلى رصيده ثلاث نقاط ملكية.



### أسئلة

**س** ما أبعاد الطاولة التي تُمارس عليها رياضة الكاروم؟

**ج** إن هذه الرياضة تُمارس على طاولة مربعة، مصنوعة من الخشب الرقائقي المطليّ، مساحتها 29 بوصة، ويحيط بالطاولة من جهاتها الأربع مصدّات خشبية، وشبكة مساحتها 10 سنتيمترات مربعة أو أكبر، تغطي الجزء السفلي من الطاولة.



تختلف طاولات رياضة الكاروم في أحجامها.



يلعبها شخصان أو أربعة أشخاص.

# الشطرنج Chess



الشطرنج رياضة فكرية تُلعب على لوحة بين لاعبيْن. نشأ الشطرنج بهيئته الحالي في جنوب أوروبا، في النصف الثاني من القرن الخامس عشر الميلادي، واستُمِدَّت رياضة الشطرنج من رياضة هندية قديمة تشبهها. والآن، أصبحت رياضة الشطرنج من أشهر الألعاب الرياضية في العالم، يمارسها الملايين في منازلهم، وفي النوادي، وعبر الإنترنت، وبالمراسلة، وفي المسابقات.

INFOPAEDIUM

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الشطرنج

**النوع:** رياضة يلعبها لاعبان على لوحة

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للشطرنج

## حقائق تُذكَر



إنها رياضة الملوك، فقد ظلّت ممارسة هذه الرياضة على مر العصور مقصورة على طبقة النبلاء، والطبقات الراقية في المجتمع.



إن أصل كلمة checkmate في الإنجليزية، استوحي من العبارة من الفارسية «شاه مات».

## أسئلة

## أجوبة

**س** من بطل العالم الحالي في الشطرنج؟

**ج** فيشواناثان أناند هو بطل العالم الحالي في رياضة الشطرنج.

**س** مَن أصغر بطل للعالم في الشطرنج؟

**ج** غاري كيموفيتش كاسباروف هو أصغر من حاز لقب بطل العالم في الشطرنج، ولم يتجاوز عمره 22 عامًا.



هدف اللاعب قتل شاه (ملك) الخصم.



رياضة تُمارَس بين شخصين، البيادق تُحرَّك على رقعة مقسمة لمربعات 8 × 8.

INFOPAEDIUM

# الكريكيت Cricket




رياضة جماعية تلعب بالكرة، والمضرب، وأول نص مكتوب جاء فيه ذكر هذه الرياضة كان في جنوب إنجلترا في القرن السادس عشر. وبحلول نهاية القرن الثامن عشر تطورت الرياضة، حتى أصبحت الرياضة الوطنية الأولى في إنجلترا. وقد أدى التوسع الذي شهدته الإمبراطورية البريطانية؛ إلى تصدير رياضة الكريكيت إلى الخارج، فصارت تُمارَس في مختلف البلدان، وبحلول منتصف القرن التاسع عشر عُقدت أول مباريات دولية لها. وها هو اليوم الاتحاد العالمي للكريكيت أصبح يضم 104 دولة.

## حقائق تُذكَر



كسر أنف اللاعب البريطاني مايك جاتينج؛ بسبب ضربة شديدة سددها مالكولم مارشال في واحدة من المباريات ضد فريق جزر الهند الغربية في كينجستون عام 1986م.

## إحصائيات خاصة

**الاسم:** رياضة الكريكيت

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** المجلس الدولي للكريكيت



## أسئلة أجوبة

**س** ما طول ملعب الكريكيت؟

**ج** طول ملعب الكريكيت 22 ياردة، بين الأقواس يجب تمرير كرة الكريكيت بينها.

**س** مَن اللاعب الذي أحرز أول مئة نقطة في تاريخ رياضة الكريكيت؟

**ج** اللاعب الذي أحرز أول مئة نقطة في تاريخ رياضة الكريكيت الأسترالي تشارلي بنرمان. عام 1877م.



يمارسها فريقان يتألف كلٌّ منهما من أحد عشر لاعبًا.



أبعاد ملعب الكريكيت المعتادة: 140 ـ 160 ياردة.

# تزلُّج اختراق الضاحية Cross Country Skiing



من الألعاب الرياضية الشتوية، يتسابق فيها اللاعبون بأراض تغطيها الثلوج، باستخدام زحَّافات، وعصي خاصة، وهي رياضة تحظى بشعبية في كثير من البلدان التي توجد بها ملاعب ثلجية كبيرة: في المقام الأول دول شمال أوروبا، وكندا، وألاسكا، والجزء العلوي من وسط غرب الولايات المتحدة. ويمكن أيضًا أن تُمارس هذه الرياضة في أنفاق مغلقة للتزلج. وتخلو هذه الرياضة من التعقيد؛ فهي أسلوب من أساليب التنقل، وتجمع بينها وبين رياضة الباتلون، أو تزلُّج الضاحية. فهي رياضة يتوقف فيها المتسابقون؛ للتهديف بالبندقية على أهداف معينة. والتزلج يمكن أن يجمع بينه وبين سباق الضاحية الشرقي؛ حيث تضاف مهارة تتبع الخرائط إلى التزلج على طول منحدرات الثلج ومساراته.

## حقائق تُذكَر



من رياضات التزلج، تُمارس في دول شمال أوروبا، وتتضمن أيضًا القفز على الثلج.

أقيمت أكبر مسابقة في هذه الرياضة في فوريستفيل بكيبيك.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق تزلج اختراق الضاحية

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للتزلج

## أسئلة

**س** ألهذه الرياضة اسم آخر؟

**ج** أجل، فهي تسمَّى تزلج إكس سي.

**س** مَن أول من جلب هذه الرياضة إلى الولايات المتحدة الأمريكية؟

**ج** يرجع الفضل في ذلك إلى (سنوشو طومسون) إذ كان أول من أدخل هذه الرياضة إلى ولاية كاليفورنيا في الولايات المتحدة.



واحدة من أصعب الألعاب الرياضية التي تتطلب قدرة فائقة على التحمُّل.



نلاحظ أن العصي الخاصة تتميز بالطول والرفع؛ للتوازن مع وزن المتزلج.

INFOPAEDIUM

# رياضة الأحجار Curling

رياضة جماعية تشبه رياضة الأقراص، أو بولنج المرج. تُلعب بين فريقين من أربعة لاعبين، يُزحلقون الدائرة المركزيّة على ملعب مغطى بالجليد، ويتناوب الفريقان على الجليد ـ في أثناء المباراة ـ حجارة من الجرانيت المصقول، نحو الهدف. ومع كل حجر ثقيل توجد أداتان تشبهان المقشّات، وتُستخدم مُعدات لضبط التوقيت؛ لتحديد أفضل لحظة لضرب الحجر، ويتعاون اللاعب مع زملائه في ذلك إلى أن يوصلوا بالحجر إلى المكان المطلوب.



## حقائق تُذكر



أول بطولة عالمية في رياضة الأحجار اقتصرت على الرجال، وعُرفت بإسم «كأس سكوتش».

أُنشِئ أول نادٍ لرياضة الأحجار في الولايات المتحدة عام 1830م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الأحجار

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد العالمي لرياضة الأحجار



## أسئلة أجوبة

**س** متى ابتدعت رياضة الأحجار؟

**ج** يُعتقد أن رياضة الأحجار ابتُدعت في اسكتلندا،في أواخر القرون الوسطى،حيث وجدت أول إشارة خطية لمسابقة، باستخدام الحجارة على الجليد في بيزلي أبي، رينفرو شيري في فبراير 1541م



رياضة تنافُسية من عشرة أشواط.



رياضة تُمارَس على الجليد بحجارة من الجرانيت.

INFOPAEDIUM

# كرة الدرّاجة Cycle Ball



أو الراد بوول بالألمانية، من الألعاب الرياضية المشابهة لكرة القدم، ولكنها تُلعب بالدراجات. وكلا الفريقين يلعب الكرة راكبًا دراجةً تخلو من الفرامل، والترس الحر. ويتحكم اللاعب في الكرة باستخدام الدراجة،والرأس، إلا في مرحلة الدفاع عن الكرة. مارسها الألماني الأمريكي نيكولاس إدوارد كوفمان للعامة في عام 1893م، واشتهرت تلك الرياضة في النمسا، وبلجيكا، والجمهورية التشيكية، والدانمارك، وفرنسا، وألمانيا، وإيطاليا، واليابان، وروسيا، والسويد، وسويسرا. وتتمتع دراجات رياضة كرة الدراجة بتصميم يميزها عن الدراجات العادية، بالإضافة إلى زيادة في المتانة؛ لتتناسب مع الحركات التي تتطلبها طبيعة الرياضة.



## حقائق تُذكَر

تُلعب رياضة كرة الدراجة في صالة مغطاة بين فريقين من متسابقين، وعلى ملعب بين فريقين من ستة متسابقين.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة الدراجة

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لكرة الدراجة



## أسئلة

س متى كان أول ظهور لكرة الدراجة في بطولة عالمية؟

ج كان أول ظهور لكرة الدراجة في بطولة عالمية عام 1929م.

س مَن هم أمهر لاعبي كرة الدراجة؟

ج الأخوان بوسبسيل من تشيكوسلوفاكيا هم أمهر لاعبي كرة الدراجة.

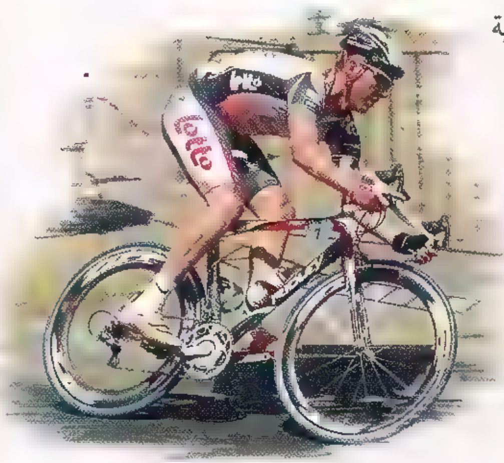


رياضة تشبه فن ركوب الدراجة.



وتصل سنتيمترات قطر الكرة من 17 إلى 18.

# ركوب الدراجات Cycling



رياضة يشيع استخدام الدراجات الهوائية فيها، ولها العديد من الأسماء في الإنجليزية مثل: bicycling،وbiking. في هذه الرياضة تُستخدم الدراجة الهوائية بمختلف أنواعها وأشكالها، الأحادية منها، أو الثنائية، أو الثلاثية، أو ما شابه، في التنقّل، أو في سباقات المضمار، أو في سباقات الطريق، أو في الترفيه عامةً. ويمكنك ركوب الدراجة على الطريق العادي، أو في الطريق المفتوح أو السريع، أو حتى على الجليد.



## حقائق تُذكَر

يُعدُّ سباق فرنسا للدراجات الهوائية واحدًا من أبرز وأعرق وأقدم السباقات والمعروف عالميًا.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الدراجات الهوائية

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لسباق الدراجات الهوائية



## أسئلة

**س** متى تأسس دوري هواة الدراجات الأمريكي؟

**ج** تأسس دوري هواة الدراجات الأمريكي عام 1920، وأصبحت نيويورك مقرًا له عام 1921م.

**س** من أول أسترالي فاز بالميدالية الأولمبية في سباق الدراجات؟

**ج** (دانك جراي) هو أول أسترالي فذ بالميدالية الأولمبية، في سباق الدراجات 1000 متر، في أمستردام عام 1928.



تُعدُّ رياضة ركوب الدراجات نشاطًا رياضيًا جسمانيًا جيدًا.



تحتاج رياضة ركوب الدراجات إلى مجهود عضلي كبير.

INFOPAEDIUM

# رمي القرص Discus Throw

رياضة تُمارَس على ملعب، وميدان سباق. وهي فعالية برمي قرص (من الخشب أو البلاستيك) من داخل دائرة باتجاه قطاع؛ لتصل لأبعد مسافة ممكنة. إنها رياضة قديمة؛ حيث أن هناك تمثال لماريرون اسمه «رامي القرص» يرجع عمره إلى القرن الخامس قبل الميلاد. ورغم أنها ليست من ضمن المباريات الخماسية في عصرنا الحديث، إلا أنها كانت من ضمنها في العصور القديمة، والتي يرجع تاريخها إلى 708 قبل الميلاد.





## حقائق تُذكَر

أصبح رامي القرص (هالينا كونوباكا) الوحيد الذي بإمكانه أن يحقق رمية بأعلى الدرجات في الألعاب الأولمبية عالميًا.

وترأسها الأمريكان في وقت من الأوقات؛ حيث كانوا الأوائل في الفوز بأربع عشرة ميدالية ذهبية من تسع عشرة ميدالية.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رمي القرص

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لاتحاد ألعاب القوى



## أسئلة

أجوبة

س ما حجم القرص ووزنه؟

ج قرص صلب عدسي يصل وزنه إلى 2 كيلوجرام، وقطره 220 مليمتر للرجال.

س مَن الرامي الحاصل على لقب بطل الأولمبيات أربع مرات؟

ج ألفريد أورتر أدولف، الابن هو الرامي الحاصل على لقب بطل الأولمبيات أربع مرات.



على الرامي أن يحافظ على توازنه داخل الدائرة باتجاه القطاع.



يمارس الرامي ست حركات لرمي القرص في أثناء اللعب.

# سباق سحب الزورق Drag Boat Racing

ضرب من سباق السحب في الماء. تمامًا مثل سباق السحب. يتبارى المتسابقان بمركبتين عموديًّا سحبًا مستقيمًا، ولكن تختلف عن سباق السحب للسيارات على البر؛ فيبدأ السباق من نقطة بداية متحركة في البحر تختلف عن تلك الثابتة بالبر. ومن أكبر الأحداث التي ينتظرها المتسابقون هي تصفيات IHBA، والتي تحدث في فيريبيرد ريس واي فونيكس، بولاية أريزونا.





## حقائق تُذكَر

إن أساسيات رياضة السحب، وقواعدها في البر والبحر واحدة.

## إحصائيات خاصة

الاسم: سباق سحب الزورق

النوع: رياضة جماعية

أهي رياضة أولمبية؟ لا

الهيئة المنظمة لها: الاتحاد الوطني لسباق سحب الزورق



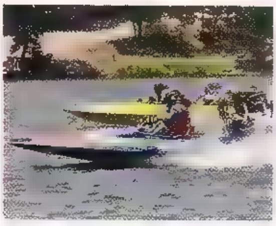
## أسئلة أجوبة

س ما أنواع سباق سحب الزورق؟

ج إن أنواع سباق سحب الزورق كثيرة، وتختلف باختلاف سرعة الوسائل الميكانيكية المصممة.



إنه سباق ممتع جدًا.



يتردد كثير من الزائرين على أماكن ممارسة هذا السباق.

# التفحيط بالسيارة Drifting



التفحيط رياضة خطرة تُمارَس بالسيارة؛ حيث يقود السائق السيارة، ويتخطى السرعة المعقولة عن عمد؛ لينزلق بالسيارة؛كي تفقد توازنها في حركات، بدوران عجل السيارة، وفي الوقت نفسه يتحكّم في السيارة وفي سرعتها - إن كانت عالية - .

## حقائق تُذكَر

بدأت رياضة التفحيط بالسيارة في اليابان، في بطولات سباق السيارات، منذ أكثر من ثلاثين عامًا.

## إحصائيات حيوية

الاسم: التفحيط بالسيارة

النوع: رياضة جماعية بالسيارة

أهي رياضة أولمبية؟ نعم

الهيئة المنظمة لها: الرابطة العالمية للتفحيط بالسيارة

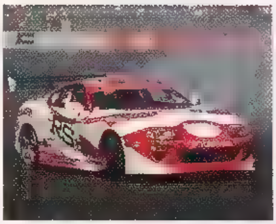
## أسئلة

**س** متى استضافت أوروبا سباق تفحيط السيارات أول مرة؟

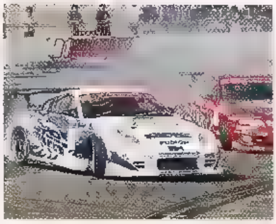
**ج** استضافت أوروبا سباق تفحيط السيارات أول مرة في عام 2002، في نادي (أو بي تي) للتفحيط بالسيارة بتوروستن.

**س** ما وزن السيارة المستخدمة في التفحيط؟

**ج** عادةً يكون وزن السيرة المستخدمة في التفحيط خفيفًا ما بين 200 إلى 1000 حصان.



تطور هذا السباق؛ حتى أصبح رياضة تنافسية.



عادةً يكون وزن السيارة المستخدمة في التفحيط خفيفًا، ومعتدلًا.

# سباق الفورمولا 1 للسيارات F1 Racing




سباق الفورمولا 1 للسيارات، أو ما يُشار إليه في الإنجليزية بسباق F1، وعالميًا ببطولة العالم للفورمولا 1 FIA. ضرب من سباق السيارات، ولكنه أكثرها رُقيًا، والذي أجازه الاتحاد الدولي للسيارات.

والفورمولا اسم مُستمد من لفظة Formula والتي تعني في الإنجليزية (مجموعة من القوانين)، والتي يجب أن تمتثل إليها السيارات جميعها. هذه القوانين تتلخَّص بسيارة طراز 5000: سيارة بمحرك سباق سعة 1600 ـ 3000 سي سي ومحرك 5000 سي سي ـ 305 إنش مكعب ـ ولا يسمح باستخدام محرك تربيني، وهي تشبه طرازًا واحدًا، ويجوز مشاركتها بسباقاتها.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق فورمولا 1

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لسباق السيارات



## حقائق تُذكَر

تتألف السيارة فورمولا 1 من 80000 عنصر.

يمكن لسيارة فورمولا 1 أن تصل من 0 إلى 160 كيلومترًا في الساعة، وتعود إلى الصفر ثانية في أربع ثوانٍ.



## أسئلة

**س: مَن فاز في أول بطولة سباق فورمولا 1؟**

ج: فاز بها الإيطالي (جيوسيبي فارينا)، بسيارته ألفا روميو، عام 1950م.

**س: من المتسابق الذي حافظ على فوزه في أغلب بطولات سباق الفورمولا 1؟**

ج: المتسابق (شوماخر) هو من حافظ على فوزه في أغلب بطولات سباق الفورمولا 1؛ ليكون الفائز على التوالي، من 2000م إلى 2004م.



بها الكثير من المخاطر، والحوادث.



من أشهر الألعاب الرياضية، والسباقات في العالم.

INFOPAEDIUM

# مبارزة سيف الشيش Fencing



ضرب من رياضة المبارزة بمعانيها الواسعة؛ والذي يشمل فن القتال المسلَّح، بما في ذلك القطع،والطعن مباشرة باليد. وهذا النوع تحديدًا يُستخدم فيه نوع خاص من السيوف، أو السكاكين، إضافة إلى زي معين، لونه أبيض، وقناع على الوجه. وتعتبر رياضة المبارزة بالسيف واحدة من الألعاب الرياضية الأربع المتميزة في الألعاب الأولمبية.

## حقائق تُذكَر



فازت الولايات المتحدة الأمريكية بالميدالية الذهبية في المبارزة بالسيف، في أولى دورات الألعاب الأولمبية، بأثينا منذ 100 عام.



يرجع تاريخ رياضة المبارزة بالسيف إلى مصر القديمة، عام 1200 قبل الميلاد.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** المبارزة بالسيف

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للمبارزة



للمبارزة زي معين للحماية.



للمبارزة صور متداخلة شتى تُمارَس بمختلف أنواعها.

## أسئلة

**س** ما المقصود بالمبارزة بسيف الشيش؟

مبارزة سيف الشيش مبرزة النبلاء، والأعيان، وهي تقليد ألماني الأصل ولّى عليه الزمن، مع أنه لا يزال الطلبة الألمان، والسويسريون، والنمساويون يمارسونه حتى الآن، وفي فلاندرز، وبولندا، ولاتفيا.

**س** ما الأسلحة الثلاثة المستخدمة في رياضة المبارزة؟

الأسلحة الثلاثة المستخدمة في رياضة المبارزة سلاح الشيش، والرقاقة المعدنية، وسيف المبارزة

INFOPAEDIUM

# التزحلق التشكيلي Figure Skating



التزلج الفني على الجليد، أو التزحلق التشكيلي، من الألعاب الرياضية الشتوية، وواحدة من المسابقات الرئيسية في الألعاب الأولمبية الشتوية. وفيها يؤدي المتسابقون حركات متناسقة أداءً فنيًّا،فُرادى، أو زوجي، أو مجاميع، ويكون أداء الحركات مصحوبًا بتزحلق حُر على الجليد مع الموسيقى، وقفزات، وحركات توافقية بالقدمين مع حركة أعضاء الجسم. ويتبارى المتسابقون محليًا، وعالميًا، ودوليًا، وأولمبيًا. وينظم اتحاد التزلج الدولي قواعد تلك الرياضة المتميزة، وقوانين التحكيم فيها.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** التزلج الفني على الجليد

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد التزلج الدولي



## حقائق تُذكَر

يحظى تاريخ الولايات المتحدة الأمريكية بالصدارة في هذه الرياضة، فقد برع فيها من الأمريكيين مثلا: بيجي فليمينج، ودوروثي هاميل، وغيرهم.



جدير بالذكر أنها الرياضة الشتوية الأولى التي أضيفت للألعاب الرياضية الأولمبية الشتوية.

## أسئلة أجوبة

**س** ما الأنواع الأساسية للتزلج الفني على الجليد؟

**ج** للتزلج الفني على الحليد أنواع أساسية للرجال وللنساء، مثل التزلج الفني الفردي، والثنائي، والرقص الثنائي على الجليد.

**س** مَن المتزحلقة التي فازت بالميدالية الفضية للتزلج الفني على الجليد في أولمبيات عام 1924م؟

**ج** بياتريكس وغران،هي المتزحلقة التي فازت بالميدالية الفضية للتزلج الفني على الجليد، في أولمبيات عام 1924م.



رياضة ذات صلة بعروض المهام، والأعمال.



التزلج الفني على الجليد واحدة من المسابقات الرئيسية في الألعاب الأولمبية الشتوية.

INFOPAEDIUM

# كرة الكف Fist Ball



رياضة أوروبية الأصل تُلعب في أمريكا الشمالية، والجنوبية، وأفريقيا، وآسيا. وهي من الألعاب الرياضية التي تعتمد على وجود الكرة التي تُضرب لتتخطى الشبكة. تُضرب الكرة بالكف، أو بالذراع. بعدما تتخطى الكرة الشبكة يتلقاها اللاعبون الخمسة،كل فريق على حدة، ثلاث مرات بحد أقصى، ويُسمح بضرب الكرة بقوة قبل تلقّيها.

## حقائق تُذكَر



ذُكرت رياضة كرة الكف أول مرة في التاريخ عام 240 بعد الميلاد.

أنطونيوس سيانو أول من سجَّل قواعد كرة الكف الإيطالية عام 1555م.

## إحصائيات حَيَويّة

**الاسم:** كرة الكف

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لكرة الكف



## أسئلة

أجوبة

**س ما الدولة التي حازت أحدث بطولة لكرة الكف؟**

الدولة التي حازت أحدث بطولة لكرة الكف هي البرازيل، عام 2009م.

**س ما مساحة ملعب كرة الكف؟**

مساحة ملعب كرة الكف 20 × 50 مترًا.



رياضة يمكن ممارستها في ملاعب مفتوحة، أو مُغطاة.



عُرفت للمرة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية.

INFOPAEDIUM

# الفلوربول (كُرة الأرض) Floorball

من أنواع الهوكي، عُرفت في السبعينيات، تُمارَس في صالة مغطاة على أرض قاعة رياضية. وهي رياضة تعتمد على السرعة اعتمادًا كبيرًا، أما التواصل الجسماني فمسموح بحدود. وهي رياضة مشهورة جدًّا في الجمهورية التشيكية، وفنلندا، والسويد، وسويسرا، حتى أصبحت رياضة يمارسها الكبار والهُواة طوال العام.



## حقائق تُذكَر



تُمارَس رياضة الفلوربول في ثمانين دولة.

من المتعارف عليه أنها رياضة منشأها غوتنبرغ، السويد.

## إحصائيات حيوية

الاسم: الفلوربول (كُرة الأرض)

النوع: رياضة جماعية

أهي رياضة أولمبية؟ لا

الهيئة المنظمة لها: الاتحاد الدولي للفلوربول



## أسئلة

أجوبة

س ما عدد أعضاء الاتحاد الدولي للفلوربول؟

عدد أعضاء الاتحاد الدولي للفلوربول تسعة وأربعون عضوًا.

س ما الأسماء الأخرى التي تشير إلى الرياضة نفسها؟

تُعرَف بأسماء، سالبياندي بفنلندا، وإنيباندي في: السويد،والنرويج، واليونيهوكي.



رياضة مشهورة جدًّا، وعالمية.



يُطلَق على لاعب الفلوربول اسم (فلوربولار).

INFOPAEDIUM

# الطيران الشراعي Gliding



نشاط للترفيه والمسابقات. يستعمل ممارسوه آلة طائرة تسمى (الطائرة الشراعية) دون محرِّك، مُستغلِّين بذلك الرياح المتصاعدة؛ لاكتساب السرعة والارتفاع. ولفظ التحليق مرادف دقيق لتلك الرياضة، فعندما تكتمل عوامل التحليق الجيدة؛ فإنه بذلك يسهل على الطيارين من ذوي الخبرة أن يطيروا مئات الكيلومترات قبل العودة إلى مطاراتهم. وتُجرى الكثير من أنشطة الطيران المحلِّقة لأعلى من 1000 كيلومتر من حين لآخر.

## حقائق تُذكَر

أوتو يلينتال رائد من رواد الطيران الشراعي، واشتهر بإسم (ملك الطيران الشراعي).

في 9 أغسطس عام 1896 وقع يلينتال من على ارتفاع 17 مترًا، حتى كُسر عموده الفقري، ووافته المنية بعدها بيوم.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الطيران الشراعي

**النوع:** رياضة فردية وأحادية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للطيران الشراعي

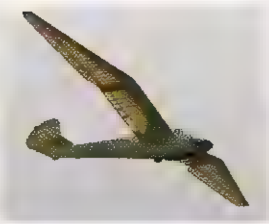
## أسئلة

**س** متى أقيمت أول بطولة ألمانية للطيران الشراعي؟

**ج** أقيمت أول بطولة ألمانية للطيران الشراعي عام 1920م، في فاسركوبي، نظَّمها أوسكار أورسيناس.

**س** ما أنواع الطائرات المستخدمة في الطيران الشراعي؟

**ج** تُستخدم دوائر شراعية بلا محرك، وطائرات شراعية دون محرك، تعتمد في تحليقها على الريح؛ وهي مُصمَّمة لاستغلال الريح.



تستخدم الآن دوائر شراعية بمحرك في الطائرات الشراعية.



وتستخدم الدوائر الشراعية الآن أيضًا مياه الموازنة.

# الجُولْف (رياضة الصَّوْلَجَان)

Golf



رياضة تعتمد على الكرة والمضرب، إذ يستخدم لاعبوها أنواعًا مختلفةً من المضارب، ويحاولون ضرب الكرة؛ لتدخل في حفرة في ملعب الجولف بأقل ضربات ممكنة، باستخدام عدد معين من المضارب. إنها من الألعاب الرياضية القليلة التي لا تحتاج مكانًا ذا مقاييس معينة؛ بل تُمارَس الرياضة على ملاعب جولف ذات تصميم بعينه، على الرغم من أن مثل تلك الملاعب يجب أن تحتوي على 9 إلى 18 حفرة.

## إحصائيات حيوية

الاسم: الجُولْف
(رياضة الصَّوْلَجَان)

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** نادي (رويال آند إينشانت) للجولف التابع إلى سانت أندروز (تأسس عام 1754م)، ورابطة الولايات المتحدة الأمريكية للجولف



## حقائق تُذكَر

أطول ملعب للجولف في العالم: نادي الجولف الدولي، في ولاية ماساتشوستس.

لاعب الجولف الأسطورة (أرنولد بالمر) هو أول من احترف لعب الجولف في أربعة مواسم.





يظل أصل رياضة الجولف غامضًا إلى يومنا هذا.



للجولف قواعد أرسيت دوليًا.

## أسئلة أجوبة

**س** متى كانت أول بطولة عالمية للجولف؟

**ج** كانت أولى البطولات العالمية للجولف عام 1916م، وفاز بها جيم بارنز.

**س** من هو صاحب أكبر نسبة فوز عالميًا في بطولات الجولف؟

**ج** تايجر وودز هو صاحب أكبر نسبة فوز عالميًا في بطولات الجولف.

INFOPAEDIUM

## الجمباز (رياضة القفز والخفة والرشاقة) Gymnastic



رياضة تشتمل على فعاليات مختلفة، على أجهزة منوعة؛ حيث يقوم ممارسها بسلسلة من الحركات تجمع بين القوة، والمرونة، والسرعة، والبراعة. وللجمباز فوائد كثيرة تفيد من يمارسها؛ لأنها ليست فقط رياضة جسمانية، بل تُكسب النفس شعورًا إيجابيًّا تجاه الحياة. وفي عام 1954م أصبحت الألعاب الأولمبية أكثر حداثة، وتضم الكثير من الحركات للرجال والنساء.

### حقائق تُذكَر



أقيمت أولى مسابقات ألعاب الجمباز على نطاق واسع دوليًّا، عام 1903م، في أنتويرب، ببلجيكا.

أقيمت أولى مسابقات الجمباز الأولمبية للنساء في العشرينيات.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** الجمباز

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للجمباز



### أسئلة

**س** ما المقصود برياضة الترامبوان (النطاط)؟

**ج** هي رياضة تشتمل على أربع فعاليات: فردية، ومزدوجة، ومتزامنة، ومصغرة.

**س** متى كانت أولى بطولات الجمباز؟

**ج** أولى بطولات الجمباز كانت عام 1924م، في الأولمبيات بباريس في فرنسا.



رياضة تتطلب المرونة، والقوة البدنية.



رياضة تقوم على أداء حركات انسيابية جسمانية.

INFOPAEDIUM

# رمي المطرقة Hammer Throw

أحد فعاليات الساحة. يحاول اللاعب إكساب المطرقة أكبر قدر ممكن من القوة الدافعة، برمي تلك الأداة الثقيلة، والمصنوعة من الحديد، والمتكونة من الرأس، والكابل، والمقبض. رياضة كانت تُمارَس في الماضي باستخدام المطرقة بحالتها القديمة. ومثلها مثل رياضات الساحة الأخرى؛ فكرتها تقوم على من سيستطيع رمي المطرقة لأبعد مسافة ممكنة.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رمي المطرقة

**النوع:** رياضة قوى فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لاتحاد ألعاب القوى



## حقائق تُذكَر

رياضة رمي المطرقة للنساء في الملعب المفتوح، تُستخدم فيها مطرقة وزنها 8.8 أرطال.

رياضة رمي المطرقة للرجال، تُستخدم فيها مطرقة وزنها 16 رطلًا.



## أسئلة أجوبة

**س** ما منشأ تلك الرياضة؟

منشأ تلك الرياضة أيرلندا منذ قرون مُنصرمة.

**س** مَن أحدث لاعبة حصلت على بطولة النساء في رمي المطرقة؟

أحدث لاعبة حصلت على بطولة النساء في رمي المطرقة هي (أنيتا لودار اكزيك) والتي رمت المطرقة على مسافة 77.96 مترًا ببرلين في ألمانيا، يوم 22 أغسطس 2009م.



يكتسب اللاعبون مسافة أبعد في رمي المطرقة، إذا تأرجحت المطرقة فوق رأسهم.



رياضة تحتاج لمرونة، وقوة من نوع خاص.

INFOPAEDIUM

# الهابكيدو Hapkido

أحد الفنون القتالية الكورية الأصل، والتي تعني في معناها العمومي: أن الحركات تسعى للبحث عن كيفية استغلال القوة؛ لإعادة توجيه الخصم، وفقًا للطلبات. وهي رياضة قتالية متكاملة تشتمل على حركات للتصدي بالركل، واللكم أو بمنع قُوى الخصم من التسلّط، وبذلك تصبح الهابكيدو شبيهة كثيرًا برياضة التايكوندو بالذات، إذ إنها تتميز بحركات تسعى إلى زعزعة استقرار الخصم بعكس القوى، والطاقة باللكمات، والركل، والقتال على الأرض، وأساليب للتلاعب بالمفاصل، وكشف نقاط ضعف الخصم المؤلمة بالهجمات، إلى غير ذلك. تسعى رياضة الهابكيدو إلى بلوغ الكمال في فنون القتال؛ لذا يتجنب لاعبها تحديد أساليبه القتالية.





## حقائق تُذكَر

يتميز اتحاد الهابكيدو الكوري بوجود الكثير من الأساليب لتلك الرياضة، وأيضًا مدارس متنوعة منتسبة لها يرتد إليها ملايين الطلبة في العالم.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الهابكيدو

**النوع:** رياضة قتالية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الأمريكية للهابكيدو



## أسئلة

أجوبة

س من صاحب الفضل في إشهار رياضة الهابكيدو؟

ج جين هان جاي صاحب الفضل في إشهار رياضة الهبكيدو؛ لأنه كان مسؤولًا عن نشرها دوليًا وعالميًا.

س ما وجه الصّلة بين الهابكيدو وبين رياضة اللجو ـ جيتسو؟

ج الهابكيدو رياضة نشأت من رياضة اللجو ـ جيتسو التي كان يتزعّم تعليمها تشوي يونغ سول.



رياضة قُوى للدفاع عن النفس.



رياضة تقوم على قابلية تحرك اللاعب عن قرب، وعن بُعد.

# القفز العالي High Jump



من ألعاب المضمار، والميدان؛ لاجتياز أعلى ارتفاع لعارضة تستند إلى ركيزتين. تمتد أصول تلك الرياضة إلى الألعاب الأولمبية الإغريقية القديمة، والآن تطورت تلك الرياضة لتظهر بالمظهر الذي نراه الآن، كي تُقدِّم لنا بأساليب، وتقنيات، وفعاليات متطورة، وحديثة. ولكل متنافس ثلاث قفزات على ارتفاع معين، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يُستبعد من السباق، ويفوز من يصل إلى أعلى ارتفاع.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** القفز العالي

**النوع:** ألعاب القوى

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لاتحاد ألعاب القوى



## حقائق تُذكَر

أول بطولة في القفز العالي كانت في اسكتلندا، في القرن التاسع عشر.

في عام 1896 انضمت رياضة القفز العالي إلى الألعاب الأولمبية للرجال.





إذا جرى المتسابق قبل القفز ببطء، فإنه بذلك يحتاج إلى ثماني خطوات واسعة.



رياضة تعتمد على التوازن، والجنكة في استغلال الوقت.

## أسئلة — أجوبة

**س** ما عدد فرص اللاعب للقيام بقفزة عالية صحيحة؟

لكل متنافس ثلاث قفزات على ارتفاع معين، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يُستبعد من السباق.

**س** مَن بطل الأولمبيات للرجال لعام 1996 بأتلانتا في هذه الرياضة؟

الأمريكي تشارلز أوستن بطل الأولمبيات للرجال، عن قفزة (2.39) متر، عام 1996م بأتلنتا، جورجيا.

# سباق صعود الهضبة Hill Climbing

INFOPAEDIUM

رياضة قديمة جدًا، وضرب من سباقات السيارات، والمحركات. سباق عكس عقرب الساعة.

وكانت المرة الأولى لصعود الهضبة في 31 يناير عام 1897م. وأقدم فعاليات ذلك السباق حدث في تشيلسي والش بورسيستيرشاير بإنجلترا، والتي ما زالت مستمرة حتى الآن على صورتها الأصلية.



## حقائق تُذكر



أول من فاز بالجولة الأولى ثلاثة وخمسون حصانًا، في أغسطس عام 1905م أرنست إنستون، دايملر موتور كومباني.

واحدة من أقدم صور سباق السيارات، والمحركات، ومنذ بدايتها وهي تُعرف بإسم سباق صعود الهضبة.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** صعود الهضبة

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لصعود الهضبة

## أسئلة

أجوبة

**س** كيف تحدث فعاليات صعود الهضبة في السويد؟

**ج** تحدث فعاليات صعود الهضبة في السويد، في حدود مختلفة بدراجات هوائية، وأخرى هوائية بأربع عجلات.

**س** ما أفضل فعالية لصعود الهضبة في كندا؟

**ج** فعالية تسلُّق جبل هيل نوكس في كيلوانا، كولومبيا البريطانية أفضل فعالية لصعود الهضبة في كندا.



من أشهر الألعاب الرياضية في العالم.



ضرب من سباق الدراجات الهوائية.

# الهوكي Hockey



ضرب من الرياضة التي يتبارى فيها فريقان بمحاولتهما المناورة لِنَيل الكرة؛ لتحقيق نقاط أعلى بإحراز الأهداف، باستخدام عصا الهوكي والباك. وتُمارَس رياضة هوكي الحقل على ملعب ذي أرض عُشبية أو رملية، مع كرة صلبة (الباك). وتُعدُّ رياضة جماعية، أولمبية يلعبها الرجال، والنساء في العالم، وخاصة في أوروبا، وآسيا، وأستراليا، وجنوب أفريقيا. ويلعبها فريق مكوّن من الرجال وحدهم، أو من النساء وحدهن، أو كلاهما معًا.



## حقائق تُذكَر

تأسست رابطة الهوكي الوطني عام 1917م من ثلاثين فرقة.

أول من ارتدىَ الخوذة الواقية هو: جورج أوين ببوسطن بروينس عام 1928م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الهوكي

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للهوكي



## أسئلة اجوبة

**س** ما هي أول هيئة رسمية للهوكي؟

**ج** أول هيئة رسمية للهوكي هي رابطة هُواة الهوكي بكندا، تأسست عام 1887م.

**س** مَن أصغر لاعب شارك في دوري الهوكي الوطني؟

**ج** اللاعب الأصغر في تاريخ الهوكي هو بيب جويدولين.



تطورت عصِيّ الهوكي؛ لتصبح على شكل حرف J في الإنجليزية.



رياضة الهوكي هي الرياضة القومية في الهند، وفي باكستان.

# سباق الخيل Horse Racing



هي رياضة فروسية تُمارَس منذ قرون عديدة. تُعتبر ممارسة سباقات المركبات التي تقودها الخيول، في الإمبراطورية الرومانية السابقة أحد الأمثلة المبكرة لذلك. إلى جانب الجوائز المُوزَّعة على الفائزين في السباق، تُمارَس في بعض الدول ممارسة تقوم على المراهنة للسباقات. من أشهر أنواع سباق الخيول عالميًا سباق خيول الثوروبريد، أو خيول السباق المُهجَّنة الأصيلة. وهناك صورة أخرى لسباق الخيول باستغلال الخيول فيما يُسمَّى بسباق (فرس العربة)، ومن أفضل أنواع الخيول في هذا السباق ما تسمى بخيول الستاندردبريد، والمشهورة في الولايات المتحدة الأمريكية، وأستراليا، ونيوزيلندا، وكندا، وفي أجزاء من أوروبا، وهو سباق يساهم فيه الفرس في سباقات العربات.

## حقائق تُذكَر



يختلف أسلوب السباق، ومسافاته، وأنواع الأحداث فيه اختلافًا كبيرًا من دولة إلى أخرى. تعرض العديد من البلدان أنواعًا مختلفة من سباقات الخيل، ولكن أكثرها شهرة سباق خيول الثوروبريد، وسباق خيول القدرة، وسباق خيول الكوارتر.

## إحصائيات حيوية

**الاسم**: سباق الخيول

**النوع**: رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها**: الاتحاد الدولي لهيئة سباقات الخيول



## أسئلة

**س** مَن أول من فاز في سباق الخيول كنتاكي ديربي؟

**أجوبة**

**ج** أريستيد أول من فاز في سباق الخيول كنتاكي ديربي الذي يُعدّ أكبر وأهم مهرجان لسباقات الخيل في الولايات المتحدة الأمريكية وهو من الفئة الأولى لسباقات الخيل المهجنة لأصيلة من نوع التوروبريد، وذلك في 17 مايو عام 1875م، بزمن 2:37.75.

**س** مَن صاحب الرقم القياسي في الفوز في سباق الخيول كنتاكي ديربي؟

**ج** بن إيه جونز صاحب الرقم القياسي في الفوز في سباق الخيول كنتاكي ديربي، في المدة من 1938 إلى 1957م، ليحصل على الفوز بست نقاط على التوالي.



تُمارَس سباقات خيول الثوروبريد في حلبة صناعية، وتُرابية.



أكثر أسماء سباق خيول الثوروبريد المشهورة هي «رياضة الملوك».

# سباق الخيول بالقفز على الموانع Hurdling (Horse Race)





سباق الخيول للقفز على الموانع يُعد سباقًا مشهورًا للخيول، حيث تحاول الخيول اجتياز الموانع والحواجز التي يبلغ طولها ثلاثة أقدام ونصف فأكثر. تُصنع تلك الحواجز من قطع الخشب الرفيعة، تتألف سباقات الخيول للقفز على الموانع من ثمانية حواجز على الأقل، بمسافة ميلين بحد أدنى، وتشارك خيول فرس المستوى في مثل تلك السباقات.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الخيول للقفز على الموانع

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة محبّي سباقات الخيول

## حقائق تُذكَر



دون ران، الفرس الوحيد الذي استطاع الفوز ببطولة قفز الموانع للخيول، وكأس شلتنهام الذهبي.

إن بطل عام 1991 مولي ستريت شقيق بطل عام 1993 في قفز الموانع للخيول.



## أسئلة

**س** متى نُظمت بطولة قفز الموانع للخيول أول مرة؟

**ج** نُظمت بطولة قفز الموانع للخيول أول مرة عام 1927م.

**س** مَن الراعي الرسمي لبطولة قفز الموانع للخيول؟

**ج** مجموعة سمور فيت كابا، الراعي الرسمي لبطولة قفز الموانع للخيول.



لا يستطيع أي خيل قفز الموانع، إلا إذا كان عمره ثلاث سنوات على الأقل.



تطورت صورة المانع هذه الأيام، فأصبح مبطنا من أعلاه.

INFOPAEDIUM

# الهرل Hurling

رياضة تُمارَس في ملعب مفتوح وواسع، وواحدة من الألعاب الرياضية الهند أوروبية الأصل، وتدمج بين أصولها وأصول لعب كرة القدم الهند أوروبية، وخاصة فيما يخص الملعب والأهداف، وأيضًا عدد اللاعبين وبعض من المصطلحات ذات الصلة. تديرها الرابطة الرياضية الهند أوروبية، وهي رياضة شبيهة بالهوكي، أو اللاكروس تُلعب بالعصا، وبالسوليتير «الكرة». لُعبت أول مرة في إيرلندا، وتمتد بأصولها لما قبل التاريخ. وتعتبر أسرع رياضة على ملعب واسع، وفقًا لأصول لعب الرياضة.





## حقائق تُذكَر

جدير بالذكر أن عصا الهرل، التي يستخدمها حارس المرمى في هذه الرياضة أعرض من تلك التي يستخدمها اللاعبون الآخرون؛ وبذلك يكتسب ميزة في مواجهة كرة السوليتير السريعة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الهرل

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الرياضية الهند أوروبية



## أسئلة

أجوبة

س ما عدد لاعبي فريق الهرل؟

ج يتكون فريق الهرل من خمسة عشر لاعبًا.

س ما أصل رياضة الهرل؟

ج أصل رياضة الهرل إيرلندي.



أفضل دفعة للكرة بعصا الهرل بإمكانها دفع الكرة لمئة وخمسين كيلومترًا.



واحة من أقدم ألعاب الملاعب الواسعة، والمفتوحة في أوروبا.

## هوكي الجليد Ice Hockey



رياضة يُشار إليها في أغلب الأحيان بالهوكي في بلدان كثيرة. ضرب من الرياضة، يتبارى فيها فريقان على مساحة محددة من الجليد، يُزوّد كل لاعب بعصا، ويضع بقدميه مزحلقات، والغرض من الرياضة؛ إدخال القرص الهدف بدفعه بالعصا. وتتميز تلك الرياضة بمرونة الحركة، وسرعتها. إنها رياضة مشهورة جدًا،وخاصةً في الأماكن الجليدية بطبيعتها، مثل: كندا، والولايات المتحدة الأمريكية، وروسيا.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** هوكي الجليد

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لهوكي الجليد

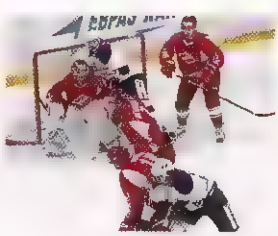
### حقائق تُذكر

إنها رياضة أولمبية شتوية، منذ عام 1920م، ومشهورة جدًا في الألعاب الأولمبية.

عرفت أمريكا الجنوبية رياضة الهوكي؛ بفضل الجيش البريطاني.



واحدة من أهم أربع رياضات رئيسة في أمريكا الجنوبية.



يمكن للقرص أن يصل إلى 150 مترًا/ ثابت بلانك عندما يدفع القرص بعصا الهوكي.

### أسئلة أجوبة

**س** ما الدولتان اللتان تزعمتا البطولات الأولمبية في رياضة هوكي الجليد؟

**ج** الدولتان اللتان تزعمتا البطولات الأولمبية في رياضة هوكي الجليد هما: كندا، والاتحاد السوفييتي سابقًا

**س** ما عدد لاعبي فريق الهوكي؟

**ج** يصل عدد لاعبي فريق الهوكي الواحد لستة لاعبين.

## التزحلق السريع على الجليد، سباق الجليد Ice Racing

رياضة سباق السيارات، أو المحركات على سطح جليدي. يمكن أن تُمارس على سطح جليدي، سواء أكان بحيرة متجمدة، أو نهرًا أو في ملاعب متجمدة. ولما كان من أساسيات تلك الرياضة وجود جو شتوي قطبي؛ فإنها لا تُمارَس إلا في كندا، وأمريكا الجنوبية، وأوروبا. وعلى الرغم من أن الفعاليات محدودة لتلك الرياضة، إلا أنها تُمارَس في ملاعب مغلقة وفي طقس دافئ، وخاصة على حلبات تزلج تمارس عليها رياضة الهوكي.





### حقائق تُذكَر

أطول فعاليات سباق سيارات على الجليد شهدتها تيلفورد بالمملكة المتحدة، باستخدام سيارات ذات محركات عادية بإطارات شائكة.

كان أول سباق سيارات على الجليد عام 1977م.



### إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة سباق السيارات على الجليد

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة سباق السيارات على الجليد

### أسئلة

**س** ما نوع المركبات المُستخدمة في سباق السيارات على الجليد؟

**ج** تُستخدم مركبات من نوع خاص في سباق لسيارات على الجليد، بما في ذلك الإهليجية، وغيرها من مركبات ميادين السباق.

**س** ما نوع العجل المُستخدَم في مركبات هذا السباق؟

**ج** هناك نوعان من العجل المستخدم في هذه المركبات، إما أن يكون بها بروز لولبي الهيئة، أو لا.



هناك فئات كثيرة من المركبات المستخدمة في سباق سيارات التزلج.



يمكن لأغلب أنواع الدراجات الهوائية أن يجرى بها سباق على الجليد.

# الإبحار الجليدي أو انزلاق الزوارق الجليدية

## Ice Sailing

INFOPAEDIUM




ضرب من الألعاب الرياضية يُمارَس بالبحر. يتسابق فيه المتسابقون باستخدام الزوارق الجليدية، ويبحرون بها. يختلف اليخت هيئةً من دولة لأخرى. يتميز اليخت بكونه مُسطَّحًا من السطح السفلي، وطويل الهيئة مثل الطائرة، أما حجمه: ثلاثة أقدام من حيث العرض، وستة عشر قدمًا من حيث الطول. ويوجد تحت جسم الزورق رمَّاح من الصُّلب مثبَّتٌ على كل طرف عارضة تسمى عارضة الرمَّاح، ورمَّاح ثالث يستخدم لتوجيه القيادة، وهو مثبت في مقدمة الجسم، أو على منصة وثب بارزة عن مقدمة الزورق. هذا الرمَّاح متصل بأسلاك (كبلات) من الصلب بمقبض يسمى ذراع الدفة، وهو إطار أو بدَّالات أرجل في مكان القيادة.



### حقائق تُذكَر

بدأت رياضة الإبحار الجليدي منذ أكثر من 300 عام في هولندا، عندما استخدمت وسيلة من وسائل نقل الأشياء حول البحيرات الثلجية في الشتاء.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الإبحار الجليدي

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للإبحار الجليدي



### أسئلة

أجوبة

**س** ما اسم اليخت الذي صممه جيه إيه روزفلت؟

**ج** اسم اليخت الذي صممه جيه إيه روزفلت هو «إيسيسل»، وهي كلمة تعني الكتلة الثلجية.

**س** كيف تُمارَس رياضة الإبحار الثلجي؟

**ج** تُمارَس الرياضة في مسار مثلثي باستخدام الأذرع الثلاثة بنفس المسافة لميل واحد.



يمكن للزوارق على الجليد أن تتحرك في الرياح العالية من 85 إلى 90 ميلًا في الساعة.



الزوارق الروسية أسرع من الهولندية.

# التزلج على الجليد Ice - skating

رياضة مشهورة جدًا. يرتدي فيها ممارسها حذاء تزلج خاص (حذاء الباتيناج) المتكون من جزأين: الحذاء، وأجزاء الزلاجة، وتُربط من الأمام برباط إلى ما فوق رُسْغ القدم؛ للتزلج على الجليد.



ويمارس التزلج من أجل أسباب كثيرة منها: الترفيهي، والترويحي، والرياضي، وغيرها من الأسباب. ويمارس الباتيناج في صالات مغلقة، أو مفتوحة، وأيضًا في أماكن طبيعية مثل: الأنهار، والبحيرات الثلجية. ويمكن للمتزلج الماهر أن يقوم بحركات صعبة، ومتميزة بالباتيناج.

## حقائق تُذكَر



الحذاء المستخدم في التزلج على الجليد له أطراف قصيرة؛ لتقليل فرصة الوقوع، ولسهولة الحركة، ومرونتها.



يستغل ممارسو الباتيناج الجاذبية الأرضية في التحكم، وفي زيادة قوة الدافع.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** التزلج على الجليد

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للتزلج

## أسئلة

أجوبة

**س** **ما القفزة التي يقوم فيها المتزلج بالسحب، ثم الدوران السريع اللولبي ثلاث مرات ونصف؟**

**ج** القفزة التي يقوم فيها المتزلج بالسحب، ثم الدوران السريع اللولبي ثلاث مرات ونصف، هي القفزة المحورية الثلاثية، إذ أن القفزة المحورية العادية يدور فيها المتزلج سريعًا مرة واحدة بعد السحب.

**س** **ما الدوران الذي يمارس وأنت في حالة الجلوس؟**

**ج** الدوران الذي يمارس وأنت في حالة الجلوس هو الذي يتخذ فيه المتزلج وضعية الجلوس، ليدور بعد السحب.



أولى بطولات الباتيناج كانت في فنلندا من 4000 عام.



كثير من الألعاب الأولمبية تمارس على الجليد باستخدام الزلاجات.

# رمي الرمح Javelin Throw



فعالية برمي الرمح في مضمار، وميدان ألعاب القوى. وينتهي طرف الرمح بقطعة معدنية مدببة، ويبلغ طول الرمح 2.5 متر. وهي مسابقات عشرية للرجال، وسداسية للنساء، وهي أكثر الألعاب الأولمبية إثارةً واستمتاعًا. يستغل رامي السهم القوة الناتجة عن الدوران بجانب قوة التحول، أي قوة الدفع التي تنتقل إلى الرمح بتأثير سرعة الجسم والذراع، وهذا ما يميز رمي الروح عن ألعاب الرمي الأخرى.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رمي الروح

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لألعاب القوى



## حقائق تُذكَر

أول من رمى الرمح أسطوريًا، هرقل ابن الإله زيوس.

الاتحاد الدولي لألعاب القوى هي الجهة التي تحدد حجم وشكل ووزن الرمح.



## أسئلة أجوبة

**س** من صاحب الرقم القياسي عالميًا في رمي الرماح؟

**ج** أوفه هون هو صاحب الرقم القياسي عالميًا في رمي الرماح حيث وصل إلى 104.87 متر.

**س** ما الوزن والطول الذي يحدده الاتحاد الدولي للرمح؟

**ج** يصل طول ووزن الرمح بين 2.6 و2.7 متر طولاً، وعلى الأقل 800 غراما في الوزن للرجال، وبين 2.2 و2.3 متر طولاً، وعلى الأقل 600 غرام في الوزن للنساء.



يمكن للرمح بعد رميه أن يصل إلى ما يقرب 113 متر في الساعة.



فازت فنلندا بميداليات الأولمبيات مرتين.

INFOPAEDIUM

# الجودو (فن إخلال التوازن)

Judo



ضرب من المصارعة اليابانية، عرفت منذ القرن التاسع عشر. والهدف منها: رمي الخصم بصورة صحيحة إلى البساط، ويبقيه تحت سيطرته، ويشل حركته بالجمع بين القوة العقلية، والعضلية. وتعد الضربات، والهجمات، والأسلحة جزء من رياضة الجودو، إلا أنها لا تستخدم في فعالياتها أو في منافساتها.

## حقائق تُذكَر



رياضة الجودو هي أكثر الألعاب الرياضية القتالية ممارسةً على الأرض.

هي ثان أكثر الألعاب الرياضية ممارسةً في العالم بعد كرة القدم.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الجودو

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للجودو



## أسئلة

أجوبة

**س: من أسس رياضة الجودو؟**

ج: أفصح البروفسور جيكورو كانو (1860 ـ 1938) ـ الياباني الأصل ـ عن تأسيس معهد الكودوكان؛ لتعليم رياضة الجودو، هذا الفن الذي يعتمد على إلقاء الحركات في فن الجوجتسو، وجعله فنًا رياضيًا خالصًا.

**س: ما المقصود برمية القوة المعاكسة؟**

ج: رمية القوة المعاكسة هي التي تنفذ رد فعل لرمية الخصم.



الراندوري أي الممارسة الحرة أحد أساليب التنافس برياضة الجودو.



الصرامة، والشكلية أحد أهم صفات التقليدية برياضة الجودو.

# الكابادي (رياضة الجماهير) Kabaddi



رياضة جماعية نشأت في الهند، تتألف من فريقين، يقوم المهاجم بحبس أنفاسه وقت وجوده في منتصف ملعب الخصم، ويتصارع مع أعضاء الفريق المنافس، ثم يحاول الرجوع إلى فريقه. وهي رياضة مشهورة في جنوب آسيا، وجنوب شرقها، واليابان، وإيران.

## إحصائيات تهمك

**الاسم:** رياضة الكابادي

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الهندي للكابادي

## حقائق تُذكَر



أصل رياضة الكابادي يصل إلى عصور ما قبل التاريخ، عندما تعلم الإنسان كيفية الدفاع عن نفسه في مجموعات ضد الحيوانات.



يصل عمر رياضة الكابادي إلى 4000 عام.



رياضة مشهورة جدًا في البنجلاديش.



هي الرياضة القومية في البنجلاديش.

## أسئلة

أجوبة

س متى تأسس الاتحاد الهندي للكابادي؟

تأسس الاتحاد الهندي للكابادي عام 1950م.

س متى أقيمت بطولة الكابادي في آسيا؟

أقيمت بطولة الكابادي في آسيا عام 1980م.

# الكاراتيه Karate



الكاراتيه نوع من أنواع الفنون القتالية اليابانية، التي نشأت في جزر ريوكيو. تستخدم في هذه الرياضة الأيدي، والأقدام، والركب، والمرافق، أسلحةً وتعتمد على الضرب، والرفس، على منطقة محدودة من الجسم وهي الجذع، والرأس. ومن أساليب الكاراتيه استخدام الضرب، والرمي، والدفع، وضبط النفس في التمارين. عَرَفَ اليابانيون الكاراتيه في القرن العشرين.



## حقائق تُذكَر



رياضة تساعد على الحفاظ على قوتك الجسمانية، والعضلية، بالإضافة إلى إكسابك مهارات في التركيز، والعقلانية.

كي تحصل على الحزام الأسود يجب عليك ممارسة الكراتيه فيما لا يقل عن 3 إلى 10 سنوات فأكثر.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الكاراتيه

**النوع:** رياضة فردية

أهي رياضة أولمبية؟ لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد العالمي للكاراتيه

## أسئلة

س كيف يواجه لاعب الكاراتيه خصمه؟

ج فن الكاراتيه تواجه فيه خصمك وجهًا لوجه، محاولًا إضعافه في أثناء هجومك عليه بالضرب؛ حتى تستطيع شل حركته.

س لِمَ يمارس فن الكاراتيه؟

ج يمارس الكاراتيه لأسباب عدة: منها ثقافية، ومنها قتالية، ومنها رياضية، وأخرى من أجل الدفاع عن الذات.

**أجوبة**



أغلب ممارسو الكاراتيه يمارسوه كفلسفة.



يصل ممارسو الكاراتيه إلى 23 مليون عالميًا وفقًا للإحصائيات.

# سباق سيارات الكارت (الكارتينج) Kart Racing



نوع من أنواع سباق سيارات، مع أربع عجلات صغيرة، وبسيطة.
يجري في العادة على حلبة كارتينج صغيرة، وهي تعتبر عادة خطوة أولى في عالم رياضة المحركات.
ويمارسها الكثيرون في العالم.

## حقائق تُذكر



تختلف سرعة سيارات الكارت اختلافًا كبيرًا، ويمكن للسوبر كارت أن تصل لسرعة 260 كيلومتر في الساعة.

وعُرف آرت أنجيلز بأنه مؤسس سباق الكارت.



## إحصائيات ونوع

**الاسم:** سباق الكارت

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لسباق سيارات الكارت

## أسئلة وأجوبة

**س: ما سرعة سيارة كارت كيه إف KF1 1؟**

ج: تصل سرعة سيارة كارت كيه إف KF1 1 إلى 85 ميل في الساعة، أي ما يعادل 137 كيلومتر وتأخذ أكثر من 3 ثواني فأكثر بقليل للتنقل من صفر إلى 60 ميل في الساعة.

**س: ما أولى الشركات المنتجة لمحركات سيارات الكارت؟**

ج: مكولوتش، أول شركة صنعت محرك سيارات الكارت عام 1959م، وكان أول إنتاجها مكولوتش 10 ـ MC.



تصنع إطارات السيارة كارت من المغنيزيوم والألمنيوم.



تختلف هيئة عجلات، وإطارات السيارات الكارت من حيث: أنها أصغر من نظرائها في السيارات العادية.

# الكيك بوكسينغ (الملاكمة الرفسية) Kickboxing



رياضة يابانية تجمع بين الملاكمة والرفس باستخدام اللكم باليدين والرفس بالقدم العارية كما في الكاراتيه مع ارتداء السروال القصير والرداء الواقي لليدين والفم والفخذ، بالإضافة إلى قفازان ملاكمة في اليدين وحذاء الركل وخوذة يمكن ارتداؤها أو عدمه، والنساء يزيدون في الرداء لتلك الرياضة واقٍ للصدر والحوض.



## حقائق تُذكر



الكونت دانتي، وسكارسيا راي، ومونغ غيي هم من أسسوا الكيك بوكس الأمريكي.

الباك فيست واحدة من اللكمات السريعة المستخدمة في الكيك بوكس.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الكيك بوكسينغ

**النوع:** رياضة قتالية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للكيك بوكس



## أسئلة

أجوبة

س: ما أوجه الشبه بين الكيك بوكس وبين رياضة موياي التايلاندية؟

ج: كثيرًا ما يخلط الناس بين رياضة الكيك بوكس ورياضة موياي التايلاندية إلا أنهما يختلفان في أن موياي التايلاندية تسمح بالركل في منطقة أسفل الحزام.

س: من صاحب الفضل في تسمية تلك الرياضة بالكيك بوكس؟

ج: سُميت بهذا الاسم نسبة إلى الياباني أوسامو نوغوشي مُرَوّج الملاكمة ،لشهير للتفرقة بينها وبين موياي لتايلاندية والكراتية التي أسسها في الخمسينيات.



تمارَس رياضة الكيك بوكس للحماية الذاتية وللياقة البدنية.




تنتهي المنافسة بمجرد وقوع الخصم أرضًا.

INFOPAEDIUM

# رياضة اللاكروس Lacrosse



مارسها الهنود الحمر في أمريكا الشمالية وعمدها الفرنسيون ومارسها ورفع من شأنها الكنديون، رياضة تُلعب بعصا لها رأس مثلث شبكي كالجيب تُمسك فيه كرة مطاطية وتُرمى منه، والغرض منها تسجيل أكثر إصابات بإدخال الكرة الهدف بالمناولة والرفس، ومن متطلبات الرياضة خفة الحركة والمرونة لا قوة العضلات.



## حقائق تُذكَر

رياضة ظل الرجال والنساء يمارسوها بنفس القواعد والقوانين حتى منتصف الثلاثينيات.

## إحصائيات خفيفة

**الاسم:** اللاكروس

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للاكروس



## أسئلة

**س** من صاغ قوانين رياضة اللاكروس؟

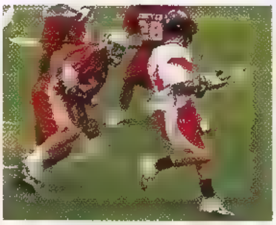
**ج** أعاد صياغة قوانين رياضة اللاكروس جورج بيرز حتى أصبح لاعبو الفريق الرسميون 12 لاعبًا.

**س** أين بدأت رياضة اللاكروس؟

**ج** بدأت ممارسة رياضة اللاكروس بفضل الهنود الحمر في أمريكا الشمالية استعدادًا للحرب.



تُعد أول رياضة أمريكية على الإطلاق.



في السرعة والخفة سر ممارسة تلك الرياضة بجدارة.

# القفز الطويل Long Jump



أو الطفر العريض أحد فعاليات ألعاب القوى (الساحة والمضمار)، رياضة تدمج بين السرعة والمرونة والقوة والخفة في محاولة من المشارك أن يطفر أطول مسافة بقفزة واحدة على طريق ذي سطح مطاطي ليقفز على لوح النهوض (خشبة تدفن في الأرض ويظهر سطحها وتطلى بلون أبيض تكون كحد للقافز لكي تضربه قدمه الناهضة) على أرض ترابية مغطاة، ويشار للمسافة التي يصل إليها القافز بعلامة موضع القفز الذي يشير إلى وضع الهبوط، وتعد القفزة التي يطفر بها القافز في أي مكان يسبق لوح النهوض غير قانونية.

## حقائق تُذكَر



بوب بيمون قفز على بعد 8.90 متر في أولمبيات عام 1968م، ولم يكتسح أحدًا تلك القفزة مدة 23 عامًا.

ومن التقاليد الحديثة بهذه اللعبة وجود الرمال في موضع هبوط القافز.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** القفز الطويل

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لاتحاد ألعاب القوى



## أسئلة

أجوبة

**س** ما أطول قفزة طويلة حتى الآن؟

**ج** استطاع الأمريكي مايك باول تحطيم الرقم القياسي في القفز الطويل الذي لم يكتسحه أحد مدة 23 عامًا والذي كان قد أحرزه الأمريكي بوب بيمون بفارق 5 سم، الرقم الذي سجله (8.95 مترًا) في بطولة العالم في طوكيو، اليابان في 30 أغسطس لعام 1991م.

**س** من جيسي أوينز؟

**ج** هو من حقق أطول قفزة عالميًا عام 1953م ولم تحطم حتى عام 1960م.



كان القدماء يمارسون ألعاب القوى وهم يحملون شيئًا ثقيلاً في أيديهم.



كانت رياضة القفز الطويل الرياضة الوحيدة التي عرفها القدماء في الألعاب الأولمبية القديمة.

INFOPAEDIUM

# الفنون القتالية Martial Arts

الألعاب التي تحكمها منظومة من الممارسات والأفعال القديمة للتدريب على القتال، تختلف أسباب دراسة فنون القتال من جهة لأخرى إلا أنها رغم هذا الاختلاف تشترك في هدف واحد: الانتصار الجسدي على الخصوم والدفاع عن النفس أو أوجه التهديد الأخرى، علمًا بأن بعض من الفنون القتالية تتصل بالمعتقدات والفلسفات الدنيوية مثل الهندوسية، والبوذية، والكونفوشية. ومن أمثلة فنون القتال الملاكمة، والججتسو، والجودو، والمصارعة.





## حقائق تُذكَر

ترجع أصول فنون القتال الصينية إلى أسرة شيا (أول أسرة ملكية في تاريخ الصين) أي ما يزيد عن 4000 عام.

## إحصائيات رياضية

**الاسم:** الفنون القتالية

**النوع:** رياضات قتالية فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة الفنون القتالية الآسيوية



## أسئلة

أجوبة

**س** ما أساليب الفنون القتالية؟

الفنون القتالية خمسة أساليب منفصلة: القيام، والمصارعة، وأنماط التأثير المنخفض، والقتال بالأسلحة والمختلطة MMA.

**س** من الممثل المشهور بتمثيل الفنون القتالية في أفلامه السينمائية؟

التنين الصغير أو بروس لي ممثل فنون قتالية صيني الأصل وأمريكي الجنسية، معلم للفنون القتالية ويعتبر الأكثر شهرة في مجال الفنون القتالية.



تضاعف عدد الفنون القتالية وأنواعها عبر السنين.



كابويرا أحد فنون القتال التقليدية يجمع بين القتال والرقص للتمويه.

# الميني جولف (الجولف المُصَغَّر) Minigolf

تمامًا مثل الجولف المعروف ولكن بصورة أصغر. وبينما يميل الاتحاد العالمي للميني جولف إلى استخدام كلمة «ميني جولف» بالإنجليزية؛ يميل العامة إلى أسماء إنجليزية أخرى مثل «ميني بات» «ومغامرات الجولف» «وجنون الجولف» وغيرها من الأسماء المشابهة، إلا أن الاسم «ميني جولف» أصبح معترف به عالميًا على اسم علامة تجارية لشركة سويدية والتي تصمم الميني جولف لملاعبه بطرز فريدة على نحو خاص وحصري.





## حقائق تُذكَر

أول ملعب ميني جولف عالميًا تأسس عام 1867م في نادي سانت اندروز بأسكتلندا.

## إحصائيات حَيَوِيّة

**الاسم:** الميني جولف

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد العالمي للميني جولف

## أسئلة

أجوبة

س: أين أُنشئ أول ملعب ميني جولف في كندا؟

ج: أُنشئ أول ملعب ميني جولف في كندا في ميلز إن Maples Inn في بوانت كلير Pointe Claire، كيبيك Quebec.

س: متى بدأ ظهور أشكال هندسية لملاعب الميني جولف عالميًا؟

ج: بدأ ظهور أشكال هندسية لملاعب الميني جولف عالميًا في القرن العشرين.



لم تحظَ الميني جولف بأي شعبية خارج أوروبا وأمريكا الشمالية.



ينظم الاتحاد العالمي للميني جولف بطولات مرتين كل عام.

INFOPAEDIUM

# سباق الدراجات النارية Motorcycle Racing

ضرب من رياضات الدراجات النارية حيث يتبارى المتسابقون على الطريق في دوائر على مسارات عشبية أو على طريق سريع أو حتى على طرق جليدية على بحيرات الثلج، الرابطة الدولية لسباق الدراجات النارية هي الهيئة الدولية والتي تصدق على فعاليات وقوانين سباق الدراجات النارية وأغلب البلاد لديهم هيئاتهم الخاصة. أما عن الهيئات المستقلة الأخرى موجودة على الصعيد الدولي والوطني.



## احصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الدراجات النارية

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لسباق الدراجات النارية



## حقائق تُذكَر

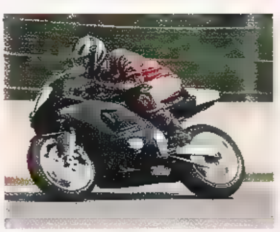
هناك أكثر من 15 نوعًا من أنواع سباق الدراجات النارية.

إن سباق الدراجات النارية واحد من أهم الألعاب الرياضية المطلوبة جسمانيًا في وقتنا الحالي.





الدراجات النارية موتو جي بي لا يمكن قيادتها شرعيًا على الأماكن العامة.



سباق الدراجات النارية Speedway عُرف في العشرينيات من القرن المنصرم بأستراليا.

## أسئلة

س ما المقصود برياضة الموتو جي بي؟

ج رياضة الموتو جي بي من أشهر الألعاب الرياضية الميكانيكية في العالم، وتنقسم إلى ثلاث فئات من حيث الطاقة: 125 سي سي، و250 سي سي، و800 سي سي.

س متى نُظمت البطولة العالمية لرياضة الموتو جي بي أول مرة؟

ج نُظمت البطولة العالمية لرياضة الموتو جي بي أول مرة عام 1949م.

## سباق دراجات الجبال Mountain Biking



ضرب من رياضة ركوب الدراجات ولكن في الجبال على أرض وعرة بدراجات مخصصة للركوب على الجبال أو بدراجات الهايبريد، وتتميز الدراجات المخصصة للركوب على الجبال بأنها تجمع بين سهولة الحركة وبين مرونتها ومتانتها على الأرض الوعرة الواسعة والمليئة بمفترقات والصدمات المزدوجة. ومن حيث المتانة هي أثقل على راكبها من الدراجة العادية. وتنقسم رياضة ركوب الدراجات على الجبال إلى أربع فئات: الركوب عبر الضاحية، والركوب بالمنحدرات، والركوب الحر، والركوب في الشارع.

### حقائق تُذكَر



كثير من الدراجات المصممة خصيصًا للركوب على الجبال تأتي بفرامل قرصية (انقباضية) تمامًا مثل الموجودة في السيارات.

كثير من الدراجات المصممة خصيصًا للركوب على الجبال تستخدم عجلات ذات إطارات 559 ميليمترًا.



### إحصائيات حيوية

**الاسم:** الدراجات على الجبال

**النوع:** فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لرياضة ركوب الدراجات على الجبال

### أسئلة

أجوبة

**س** متى انعقدت أول فعاليات كأس العالم لرياضة ركوب الدراجات على الجبال؟

**ج** انعقدت أول فعاليات كأس العالم لرياضة ركوب الدراجات على الجبال عام 1991م.

**س** ما أقصى أنواع ركوب الدراجات على الجبال؟

**ج** أقصى أنواع ركوب الدراجات على الجبال صعوبة ماراثون XCM؛ لأن راكب الدراجة عليه أن يركب الدراج مسافة 80 كيلومتر فأكثر على أراضٍ وعرة مرة واحدة.



ركوب الدراجات على الجبال من نوع سباق الضاحية يعد أكثر الأنواع شهرة.



بدأت رياضة ركوب الدراجات على الجبال في التسعينيات ومع بداية الألفية الجديدة.

# النت بول (كرة الشبكة) Netball





كرة الشبكة رياضة جماعية ذات اتصال محدود تتألف من فريقين؛ كل فريق سبعة لاعبين يحاولون الحصول على نقاط بتصويب أو تمرير الكرة. رياضة تُلعب على ملعب منقسم إلى ثلاثة أقسام وهي منطقتي التهديف والدائرة المركزية أو دائرة الوسط، نشأت الرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية من كرة السلة للنساء. وصاغت قواعدها الأولى عام 1895م كلارا جريجوري باير، وأقيمت أولى البطولات المحلية لكرة الشبكة في النصف الأول من القرن العشرين في كثير من البلاد، وبلوغ عام 1960م اعترف بقواعد تلك الرياضة دوليًا، ومن هنا شهد النصف الثاني من القرن العشرين توسعًا دوليًا في فعاليات كرة الشبكة. اشتركت رياضة كرة الشبكة في دورة ألعاب الكومنولث منذ عام 1998م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة النت بول

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لرابطة النت بول



## حقائق تُذكر

وصل عدد لاعبي كرة الشبكة 20 مليون لاعب في أكثر من 70 دولة.

يعد نادي بولي نت بول الأقدم من نوعه للنت بول عالميًا.



## أسئلة أجوبة

**س** متى لُعبت رياضة النت بول للمرة الأولى في إنجلترا؟

**ج** لُعبت رياضة النت بول للمرة الأولى في إنجلترا عام 1895م بكلية مدام أوستربرج.

**س** متى أُقيمت أول بطولة عالمية للنت بول؟

**ج** استضافت إنجلترا أول بطولة للنت بول عام 1963م.



رياضة معروفة جدًا بدول الكومنويلث.



رياضة يزداد حماس الذكور لها شيئًا فشيئًا ـ إنها أصلاً رياضة نسائية.

# رياضة الطيران المظلي Paragliding



أو رياضة الطيران الحر أو الهبوط من المظلات وهي رياضة يُقام لها مسابقات كثيرة، يبدأه الشخص بمفرده بالوثب من على سطح عالٍ، كل ما يحتاجه الطيار مظلة مجهزة خصيصًا لهذا النوع من الرياضة، تتكون من مظلة مستطيلة مثبت بها عدد من الحبال بنظام معين. ومرتبط بها من أسفل مقعد من القماش أو الجلد يجلس عليه الشخص وحزام أمان. وتتكون المظلة المستطيلة من شراعين فوق بعضهما من النايلون. ولمساعدة المظلة على اتخاذ الهيئة المطلوبة، تُقسم المظلة إلى خلايا مفتوحة في اتجاه الطيران ومغلقة من الخلف، بهذا تتخذ المظلة الهيئة المطلوبة في أثناء الطيران بانتفاخ تلك الخلايا في الهواء، يستطيع الطيار التحكم في اتجاه الطيران وسرعته بواسطة الحبال الموصولة بالمظلة، والمظلة أساسها الباراشوت ولكن يسهل طيها وحملها في حزمة صغيرة يسهل حملها، نشأت عام 1965م إلا أن الرياضة في هيئتها الحديثة عُرفت في فرنسا في السبعينيات من القرن المنصرم.

## حقائق تُذكَر



مانفريد رومير سجل أعلى مسافة للطيران المظلي عالميًا حيث سافر به مسافة 437 ميلاً بسماء تكساس في يوليو عام 2001م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الطيران المظلي

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للطيران المظلي



## أسئلة

س متى كانت أول بطولة للطيران المظلي عالميًا؟

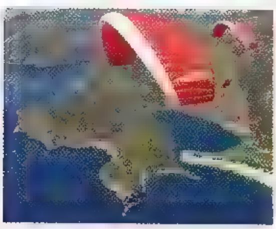
ج كانت أول بطولة للطيران المظلي عالميًا في النمسا عام 1989م.

س ما المقصود بالطيران الشراعي المروحي؟

ج الطيران الشراعي المروحي ضرب من الطيران ولكن بوجود مروحية غار في الطيارة الشراعية، حيث يمكن للطيار أن يقلع من الأرض إلى 10 آلاف قدم في السماء فأعلى



في بعض البلدان الأخرى يسمى الطيران المظلي بالبارابينت.



في بعض الأحيان يخطئ البعض في تسميتها بالطيران الشراعي المُعلَّق.

# القفز بالزانة Pole Vault



إحدى رياضات ألعاب القوى، وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز، يبدأ المتسابق باندفاع سريع جدًا، وهو يحمل في يده زانة طويلة (تصنع اليوم من الألياف الزجاجية أو ألياف الكربون)، وعندما يصل إلى الصاري يغرز الزانة في الأرض على شكل ركيزة، ويحول سرعته إلى قوة صعود، بأن يشد عضلاته فوق الزانة، وفي نفس الوقت يطوح بساقين في الهواء، لكي يرتفع فوق الحاجز، وبمجرد أن يتخطاه يترك الزانة من يده، ويجب أن تسقط خلفه. وهي رياضة يرجع تاريخها إلى اليونانيين القدماء، والكريتيين والكلت. والزانة كانت تصنع قديمًا من جوز الرماد أو شجرة التنوب، ولكن أصبحت تصنع من الخيزران بعام 1900م. وأصبحت تصنع من الألياف الزجاجية أو ألياف الكربون منذ عام 1960م. وفي قواعدها تُعد رياضة شبيهة برياضة القفز العالي.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة القفز بالزانة

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة القفز بالزانة



## حقائق تُذكر

عُقدت أول فعاليات لبطولة القفز بالزانة عام 1843م بنادي ألفيرستون لكرة القدم وبنادي الكريكيت بكومبريا.



وزن الزانة من 6 إلى 10 رطلاً.



ولا يوجد طول محدَّد للزانة المستخدمة.



## أسئلة أجوبة

**س** متى كانت أول مشاركة لرياضة القفز بالزانة في الألعاب الأولمبية؟

**ج** إنها رياضة أولمبية للرجال منذ عام 1896م وفي ألعاب الدورة الأولمبية بسيدني لعام 2000م مارسها النساء والرجال.

**س** متى استخدمت الزانة المصنوعة من الفولاذ أول مرة؟

**ج** استخدمت الزانة المصنوعة من الفولاذ أول مرة في الخمسينيات من القرن المنصرم لتحقق قفزة مسافتها 15.75 قدم.

# رياضة البولو Polo



أو الكرة أو الصولجان، رياضة جماعية يمتطي لاعبوها الجياد ويستخدمون كرة خشبية صغيرة ومضارب طويلة، والهدف منها تبادل ضرب الكرة لتسجيل الأهداف، يلعبها اللاعبون أصلاً بسرعة على ملعب كبير عشبي طوله 300 ياردة. رياضة يلعبها فريقان من 4 لاعبين. ويحكم المباراة حَكمان، يجب على اللاعبين الموافقة على كل نداء يقوم به أي من الحكمين أو على كل كرة يحسبها الحكمان كرة خاطئة.

## حقائق تُذكَر



يرجع الفضل في إشهار تلك الرياضة للبريطانيين.

أولى المباريات لعبت في فارس من 2500 عام.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة البولو

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لرياضة البولو

## أسئلة



**س** ما معنى لفظة "تشوكا" في رياضة البولو؟

**ج** تشوكا هي سبع دقائق ونصف من اللعب الفعلي في المباراة، ومن المفترض أن تُعرض المدة الزمنية التي يقوم فيها الجواد بمجهود قبل أن يحتاج للراحة.

**س** متى كانت آخر مشاركة لرياضة البولو للمرة الأخيرة في الأولمبيات؟

**ج** شاركت البولو في الأولمبيات للمرة الأخيرة عام 1939م.

أجوبة



يتجادل الكثير حول أكانت رياضة البولو أقدم رياضة تاريخيًا أم لا.



إن حقيقة منشأ تلك الرياضة يظل إلى وقتنا هذا غامض وغير معروف.

INFOPAEDIUM

# سباق المشي Race Walking

سباق المسافات الطويلة، وعلى الرغم من أنه رياضة على الأقدام إلا أنه يختلف عن سباقات الجري حيث إنه يجب على المتسابق أن تظل إحدى ساقيه متصلة بالأرض في جميع الأحوال، وعليه أحيانًا تسمى تلك الرياضة برياضة الكعب وإصبع القدم، وهي رياضة تحتاج لسرعة تنافسية، وعلى المتنافسين تحقيق معدلات إيقاعية تنافسية 400 متر في ساعات متواصلة تختلف عن تلك المطلوبة في المنافسات الأولمبية التي تشمل على سباق 20 كيلو مترًا أو 50 كيلومترًا.




## حقائق تُذكر

ضرب من ألعاب الملعب، والمضمار الأصلية منذ اللحظة الأولى لتأسيس الجمعية الإنجليزية لمحبي ألعاب القوى عام 1880م.

## إحصائيات خبيثة

**الاسم:** رياضة المشي

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لاتحاد ألعاب القوى



تمارَس رياضة المشي في ميدان سباق مغلق أو مفتوح.



لا يتحمل ممارس رياضة المشي أي ضربة على كوعه في أثناء ممارستها.



## أسئلة أجوبة

**س** **متى شاركت فعاليات رياضة المشي في الألعاب الأولمبية أول مرة؟**

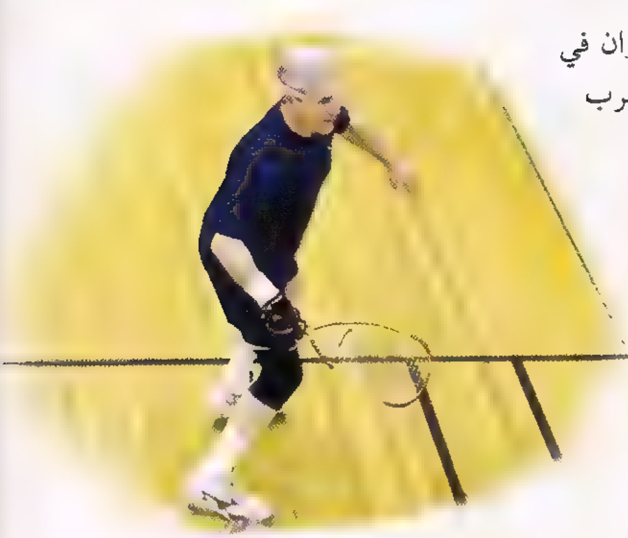
**ج** شاركت فعاليات رياضة المشي في الألعاب الأولمبية عام 1904م أول مرة بمسافة نصف ميل في دورة كاملة.

**س** **من فاز ببطولة رياضة المشي في الجمعية الإنجليزية لمحبي رياضة المشي؟**

**ج** فاز عام 1866م جون تشامبرز ببطولة رياضة المشي التي أقامتها الجمعية الإنجليزية لمحبي رياضة المشي.

# الإسكواش Racquetball





أو كرة الراح، رياضة تقام بين أربعة جدران في صالة مفتوحة أو مغطاة يستخدم فيها مضرب وتري وكرة ناعمة. جو سوبك صاحب الفضل في تأسيس تلك الرياضة عام 1950م عندما أضاف إلى المضرب أوتار لزيادة التحكم في الرياضة وسرعتها. وتختلف عن كرة المضرب والريشة في أن لملعبها جدران وأرضية معينة وسقف.

## حقائق تُذكَر



تستغرق الأشواط 20 دقيقة يقوم فيها اللاعب بالجري لمسافة ميلين.

أبعاد ملعب الإسكواش 20×40×20 قدمًا.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الإسكواش

**النوع:** رياضة فردية أو زوجية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للإسكواش

## أسئلة



أجوبة

س من أي مادة تُصنع مضارب الإسكواش؟

ج تصنع مضارب الإسكواش من الألياف الزجاجية أو الجرافيت أو غيرها من المواد الأخرى، وتصنع الكرة من المطاط.

س من أنشأ الرابطة الوطنية للإسكواش؟

ج أنشأها سوبك في فبراير لعام 1952م وأرسى قوانينها وطبعها في كتيب.



وبسبب طبيعة الرياضة يحافظ اللاعبون على أماكنهم.



لا يتعدى مضرب الإسكواش الاثنين وعشرين بوصة.

INFOPAEDIUM

# سباق الماء الأبيض Rafting



سباق متعرج بالكانو أو الكياك بماء منحدر في نهر أو أي جسم مائي آخر. دائمًا تُمارس تلك الرياضة على ماء أبيض أو على ماء شديد من حيث القوة، ومن ثم يشعر ممارسها بالإثارة والمتعة، وأصبحت رياضة تمارس للمتعة في السبعينيات من القرن المنصرم حيث تلعب دائمًا على ماء ذي موج عالٍ.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الماء الأبيض

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لسباق الماء الأبيض

## حقائق تُذكر

كانت العوامات تُصنع قديمًا من الخشب بعد ضم ألواحه معًا.

تختلف تلك الرياضة عن رياضة الكانو والكياك.



سباق المياه البيضاء يشمل السباحة بالعوامة في نهر أو جسم مائي.



العوامات تكون أجسام مستقرة بسبب حجمها.

## أسئلة أجوبة

**س** ما المقصود بكلمة Keelboat بالإنجليزية؟

**ج** كلمة تدل على نوع من القوارب التي يمكن الاندفاع بها والتجديف والإبحار.

**س** ما المقصود بكلمة Raft بالإنجليزية؟

**ج** كلمة تدل على أبسط أنواع القوارب (العوامات) والتي كانت تُصنع قديمًا من الخشب المتصل ببعضه.

# رالي السيارات Rallying

ضرب من مسابقات السيارات التي تُجرى قانونًا على الطرق العامة أو الطرق الخاصة بواسطة سيارات معدلة أو سيارات بُنيت خصيصًا لذلك، تتميز رياضة السيارات هذه بأن القيادة فيها لا تحدث في مضمار ولكن من نقطة إلى أخرى، يقوم قائد السيارة ومساعده بالانتقال بين نقاط مراقبة محددة (مراحل) والانطلاق على فترات منتظمة من نقطة فأكثر.




## حقائق تُذكَر



استضافت كندا أحد أطول سباقات الرالي وأشدها قسوة في الستينيات، «الرالي شل 400» Shell 400 Rally.

كانت بطولة الرالي عام 1939م آخر حدث رئيسي لهذا السباق ضمن سباقات الرالي قبل اندلاع الحرب العالمية الثانية.



### إحصائيات حيوية

**الاسم:** رالي السيارات

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لرالي السيارات

## أسئلة

أجوبة

**س** متى أقيم أول رالي للسيارات في إيطاليا؟

**ج** أقيم أول سباق سيارات حقيقي في إيطاليا في عام 1897م، على شاطئ بحيرة ماجيورو، من أرونا وإلى ستريسا.

**س** ما الأشكال الرئيسية لسباقات الرالي؟

**ج** هناك نوعان رئيسيان لسباقات الرالي: ذات المراحل وراليات الطرق.



منذ ستينيات القرن العشرين، أصبحت راليات المراحل الجزء الاحترافي من الرياضة.



أصبحت راليات السيارات ذات شعبية كبيرة في السويد وفنلندا في خمسينيات القرن العشرين.

# سباقات الطُّرُق Road Racing



ضرب من سباقات الحركة التي تقام على مضامير السباق الممهدة والمقامة خصيصًا، على الرغم من أن السباقات التي تقام على ممرات المطارات والطرق العامة التي تُغلق مؤقتًا (مثل حلبات الشوارع) كثيرًا ما تدخل ضمن هذا التعريف، وتقام أحيانًا سباقات الطرق باستخدام الأجزاء الداخلية والبيضاوية من المضامير، كما هو الحال في سباق 24 ساعة في ديتونا. وتقام سلسلة المسابقات العالمية لسباقات الطرق، مثل سباق سيارات الفورميولا 1، وموتو جي بي للدراجات البخارية، على مضامير مخصصة لتلك السباقات فقط.



## حقائق تُذكَر

أصبح ستيف بيكر أول بطل عالم أمريكي عندما فاز ببطولة فورميولا الدراجات البخارية سعة 750 سم مكعب في عام 1977.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الطُّرُق

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لسباقات الطرق



## أسئلة أجوبة

**س** من ثاني أمريكي يفوز بلقب عالمي في سباقات الطرق؟

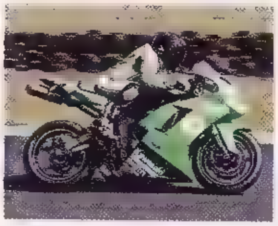
كان كيني روبرتس الأب ثاني أمريكي يفوز بلقب عالمي في سباقات الطرق.

**س** ما الاسم الذي يعرف به ستانلي مايكل في عالم سباقات الطرق؟

يعرف مايكل في عالم سباقات الطرق بلقب «مايك دي بايك».



بدأت السباقات في الشوارع العامة العودة إلى الظهور.



كان هناك تقليد طويل الأمد لإجراء السباقات في الشوارع العادية في أمريكا الشمالية.

INFOPAEDIUM

# رياضة تسلُّق الصخور Rock Climbing



رياضة يقوم ممارسوها بتسلق الصخور أو ما شابه من أجسام صخرية وإن كانت صناعية بهدف الوصول إلى قمتها. إنها رياضة تشبه رياضة التسلق باليدين وبالساقين، ولكنها تختلف في حقيقة أنه على المتسلق أن يستغل يداه في الحفاظ على توازنه في أثناء التسلق. وهي رياضة مطلوبة عقليًا وجسمانيًا، حيث إنها تختبر قدرة المتسلق وقوته وتحمله وتوازنه في أثناء سيطرته على عقله ونفسيته.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** تسلق الصخور

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للتسلق

## حقائق تُذكَر



بدأت تلك الرياضة في الربع الأخير من القرن التاسع عشر في أغلب أنحاء أوروبا.

أغلب رياضات التسلق التي تمارس في العصر الحديث تعد تسلقًا حرًا.



## أسئلة

**س** ما شروط تسلق الصخور المتعارف عليها؟

**أجوبة**

**ج** بإمكان المتسلق أن يمارس تلك الرياضة خارجيًا أو داخليًا على أنواع مختلفة من الصخور، وعادة، فإنه يمارس تلك الرياضة خارجيًا في الأيام المشمسة كي يكون بإمكانه استغلال الطقس في إمساك الصخور إمساكًا أفضل.



إنها رياضة خطرة لمن يمارسها بجهل.



تحتاج إلى أساليب متميزة للتسلق الصحيح.

# سباق الروديو Rodeo



أو رعاة البقر، مباراة بمهارات يستغل فيها ممارسها قدراته في ترويض وركوب الخيل والثيران، تمارس في إسبانيا والمكسيك ومؤخرًا في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأمريكا الجنوبية وأستراليا، والآن تعتبر رياضة من نوع فريد تمارس لاختبار سرعة ومهارة رعاة البقر من الرجال والنساء. ولتلك الرياضة أشكال عدة مثل ركوب فرس بري (برونكو) بدون سرج، وركوب فرس بسرج، وركوب ثور بري، وتطويق عِجل بري، وصرع ثور بري صغير، والتطويق الجماعي لثور بري صغير، وتطويق ثور بري صغير، وسباق البراميل.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الروديو

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد الروديو للمحترفين



## حقائق تُذكَر

إن سباق الروديو خطير جدًا ويمكن أن تصاب فيه الحيوانات البرية.

إنها رياضة تستغل فيها الحيوانات البرية كي تبدو بمظهر عدواني وشرس.





إنها رياضة مربحة جدًا في يومنا الحالي.



رياضة خطيرة جدًا لكل من المتسابق والحيوان البري.

## أسئلة

**س** ما المقصود بالاختصار PBR في الإنجليزية؟

**ج** يقصد به راكب الثور المحترف Professional Bull Rider.

**س** ما المقصود بكلمة Bucking Strap؟

**ج** كلمة يستخدمها ممارسو سباق الروديو لتشجيع الحيوان البري على الهجوم وتشير إلى الحبل الذي يربط الفرس أو الثور عند الوثب للأعلى مع رفع الظهر.

# رياضة التجديف Rowing



سباق يقوم فيه المتسابقون بمنافسة بعضهم بعضًا في البحيرات أو الأنهار أو المحيطات بناءً على نوع السباق ومعاييره في زوارق رفيعة بقوة دفع المجاديف للماء، وهي رياضة تجمع بين المتعة والإثارة وبين القيمة التنافسية في الوقت نفسه حيث تكمن أهمية اللياقة البدنية، تعد واحدة من أقدم الألعاب الأولمبية في تاريخ الأولمبيات.



## حقائق تُذكَر



البارون بيير دي كوبرتان مؤسس الألعاب الأولمبية الحديثة كان من ممارسي رياضة التجديف.

علماء الفيزيولوجيا يجزمون أن التجديف إلى 2000 متر يساوي مجهود لعب كرة السلة على التوالي.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة التجديف

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للتجديف

## أسئلة



أجوبة

س: ما اسم الشخص الذي يجلس في الزورق ويوجهه؟

ج: يسمى في الإنجليزية Coxswain أي موجه دفة القارب، ويعتبر أهم الموجودين في القارب.

س: أين يجلس أكبر المجدفين في القارب؟

ج: يجلسوا في المنتصف للحفاظ على توازن القارب.



تتميز رياضة التجديف بأنها دائرية.



تمارس رياضة التجديف بالنهر أو بالبحيرة أو في جسم مائي كبير.

INFOPAEDIUM

# كرة الركبي Rugby

تشير إلى أغلب الألعاب الرياضية التي نشأت من كرة القدم في مختلف الأماكن بالمملكة المتحدة، يشار إليها اليوم برابطة الركبي أو باتحاد الركبي. تستخدم فيها كرة بيضاوية يحاول كل فريق تسجيل أهداف أكثر بإدخال الكرة في هدف الخصم بحملها وركلها.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الركبي

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة الاتحاد الدولي للركبي



## حقائق تُذكَر

في إنجلترا تلعب تلك الرياضة دائمًا بكرة بيضاوية شكلاً.

كان أول كأس بطولة في العالم للركبي عام 1987م.



## أسئلة أجوبة

**س** ما أقدم نادٍ للركبي؟

**ج** أقدم نادٍ للركبي عالميًا: نادي جامعة دبلن لكرة القدم، تأسس عام 1854م.

**س** متى لعبت إنجلترا خارج أوروبا أول مرة؟

**ج** عندما سافر الفريق إلى نيوزلندا عام 1963م



تسببت تلك الرياضة في إصابة الكثير بإصابات بليغة.



إن دوري رياضة الركبي يناسب المحترفون والهواة.

# رياضة الزوارق الشراعية Sailing



الإبحار بالقوارب فن من فنون التحكم في القارب الشراعي والذي يُصنع من الخشب أو (الفايبر كلاس). لممارسة رياضة القوارب الشراعية ينبغي التعرف على نوعية القوارب المستخدمة في هذه الرياضة، فالقوارب الشراعية متنوعة الأشكال والأحجام وتستخدم تبعًا لنوعية المنافسات والمسابقات أو الاستخدام الترفيهي، ويتحكم ممارسها بتغيير الصاري، والبومة، والشراعين الأمامي والخلفي، والشراع الرئيسي، بما في ذلك حبال التثبيت لكل من الصاري والشراعين، والدقة في سرعة السفينة واتجاهها. والتَّمَيُّز في الإبحار بالقوارب الشراعية يلزمه معرفة وإلمام كلي بما يتصل بالبحر والهواء والرياح وظروفها وأحوالها وبالقوارب الشراعية نفسها، علمًا بأن القوارب الشراعية لها استخدامات عديدة منها اليومي والطويل الأمد.

## حقائق تُذكَر



تكتسح الولايات المتحدة الأمريكية ساحة التفوق في الحصول على أعلى عدد 54 من ميداليات رياضة الإبحار بالقوارب الشراعية.

تغير إسم الرياضة في اللغة الإنجليزية من كلمة Yachting إلى كلمة Sailing في أولمبياد سيدني 2000م.



## أسئلة

س من أولى السيدات اللواتي فزن بالميدالية الذهبية في الإبحار الشراعي؟

ج الإنجليزية فرانسي ريفيت كارنا.

س كيف تميز بين القوارب بعضها البعض في أثناء الإبحار الشراعي؟

ج تتمير بوجود رمز قومي دولي لكل دولة على الشراع.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الإبحار بالقوارب الشراعية

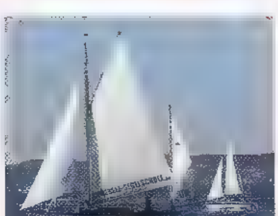
**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للإبحار الشراعي



رياضة تستغل قوة الرياح في ممارستها.



تشير إلى فن التحكم في القوارب الشراعية.

# رياضة الغوص بالأجهزة Scuba Diving



غوص باستخدام أجهزة التنفس تحت الماء، ويختلف عن الغوص العاري والحر الخالي من الأجهزة حيث التعرف على الكثير من الأشياء المثيرة على الرغم من اختلاف أسباب الغوص والتي يمكن أن يكون بعضها ترفيهي أو تجاري أو صناعي، تختلف تلك الرياضة في مفهومها الحديث عن مفهومها القديم والتي كانت تعتمد على ضخ الهواء من المضخات من السطح حيث أصبحت الآن رياضة تمارس ممارسة أسهل باستخدام الأجهزة (سكوبا) والتي تعطيهم الراحة والحرية وقدرة أعلى وأطول على تحمل الغوص لفترات طويلة تحت المياه وفي أعماقها عن الغوص الحر.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الغوص

**النوع:** رياضة جماعية وفردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

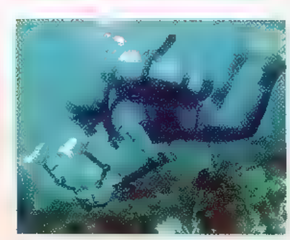
**الهيئة المنظمة لها:** المدرسة الدولية للغوص تحت الماء بواسطة أجهزة تنفس قائمة بذاتها، الاتحاد الدولي للنيتروكس والغواصين الفنيين



## حقائق تُذكَر

أطول مدة غوص في الأعماق هي تلك التي أمضاها الأمريكي ريتشارد بريسلي في مركبة تحت الماء في بحيرة "كي لارجو" بولاية فلوريدا، حيث ظل تحت سطح الماء مدة 69 يومًا و19 دقيقة عام 1992م.





يتحرك الغواص تحت الماء عادة باستخدام الزعانف.



يمكن أن يكون بدافع شخصي أو مهني.

## أسئلة

**س** هل تعرف اسم الأمريكي الحامل للرقم القياسي في الغوص إلى أكبر عمق باستخدام أجهزة تنفس قائمة بذاتها؟

**ج** الأمريكي جيم بودن هو من يحمل الرقم القياسي للغوص إلى أكبر عمق باستخدام أجهزة تنفس قائمة بذاتها.

**س** من الذي اخترع أول جهاز تنفس قائم بذاته من أجل الغوص تحت الماء؟

**ج** يقال إن أول جهاز تنفس قائم بذاته من أجل الغوص تحت الماء اخترعه البحار الفرنسي جاك كوستو.

INFOPAEDIUM

# رياضة الصولجان Shinty

تنفرد أسكتلندا برياضة الصولجان، وهي إحدى أقدم الألعاب الرياضية في العالم، تشبه الهوكي واللاكروس في بعض الأوجه، ثم إن لها جذور تاريخية مع الجولف وهوكي الجليد، كما هو الحال في رياضة لاكروس، فهي رياضة هوائية سريعة، تخضع فيها اللياقة البدنية للاختبار إلى أقصى حد، لكن على خلاف كل من الهوكي واللاكروس، كما هو الحال في رياضة الصولجان، يمكن استخدام القدمين لإيقاف الكرة، لكن ليس اليدين، يمكن حمل الكرة على العصا، والتي يمكن رفعها إلى مستوى أعلى من مستوى الكتف، والعين الماهرة والرغبة في البقاء هما أسرار الفوز في تلك الرياضة.



## حقائق تُذكَر

رياضة الصولجان رياضة مجتمعية تمارس في بعض أكثر مناطق أسكتلندا بعدًا.

أدخل الإيرلنديون رياضة الصولجان قبل أكثر من 2000 عام مع المسيحية.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الصولجان

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد كاماناشد

## أسئلة

س: كم تبلغ مساحة ملعب رياضة الصولجان؟

أجوبة: تُلعب الرياضة في الخلاء في ملعب يبلغ طوله 140 ـ 200 ياردة، وعرضه 70ـ 100 ياردة.

س: كم عدد اللاعبين الذين يجب وجودهم لممارسة الرياضة؟

أجوبة: تقام مباراة الصولجان بين فريقين يضم كل منهم 12 لاعبًا.



إنها رياضة جماعية.



تعرف أيضًا بإسم كاماناشد أو أيومين.

# دفع الجلة الجليدية Shot Put



إحدى رياضات ألعاب القوى التي تتضمن دفع كرة معدنية ثقيلة إلى أبعد مسافة ممكنة، من المعتاد استخدام لفظ الجلة للإشارة إلى الدفع ذاته وحركة الدفع، يقوم المتسابقون بتنفيذ الدفعة من داخل دائرة قطرها 7 أقدام، ولها حاجز للقدم ارتفاعه نحو 4 بوصات على القوس الأمامي للدائرة، تقاس مسافة الرمي من الحد الداخلي لمحيط الدائرة إلى أقرب أثر خلفه يشير لسقوط الجلة على الأرض. يُسمح للاعبين بلمس الحد الداخلي للدائرة، ولكن ليس لمس قمة حاجز القدم أو سطحه الخارجي، ويجب أن تسقط الجلة في القطاع القانوني من منطقة الرمي.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** دفع الجلة الجليدية

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** رابطة اتحاد ألعاب القوى

## حقائق تُذكّر



عند تقديم المتسابق، يكون لديه 60 ثانية للبدء في أداء حركة الدفع.

لا بد أن تسقط الجلة في القطاع القانوني في منطقة الرمي.

## أسئلة أجوبة



**س** ما هو أسلوب دفع الجلة؟

**ج** هناك حاليًا أسلوبين يستخدمان في دفع الجلة: الانزلاق واللولبة.

**س** من حامل الرقم القياسي في مسابقة الرجال لعام 1990م؟

**ج** راندي بارنز والذي دفع الجلة لمسافة 23.12 مترًا في وست وود، كاليفورنيا، في الولايات المتحدة في 20 مايو من عام 1990م.



إحدى فعاليات بطولات العالم لألعاب القوى.



يتطلب دفع الكرة الحديدية بعيدًا قوة هائلة وأسلوب في الدفع.

INFOPAEDIUM

# التزلج باللوح Skate Boarding



أي ركوب لوح على عجل وأداء الحكات البهلوانية باستخدامها، ويشار غالبًا لممارس هذه الرياضة براكب لوح التزلج، أو بالمتزلج، يمارس التزلج باللوح ممارسة ترفيهية أو فنية أو رياضية أو وسيلةً للتنقل، هي رياضة أثر فيها الكثيرون من المتزلجين عبر السنين. ففي تقرير للبيانات الرياضية الأمريكية في عام 2002م وجد أن هناك 18.5 مليون متزلج بالألواح في العالم.

## حقائق تُذكَر



مات الحاصلان على الميدالية الذهبية الأولمبية في التزلج في سبعينيات القرن العشرين بالإيدز في التسعينيات.

كان المتزلج الشهير توني هوك أول من حقق بنجاح إحدى أكثر حركات التزلج باللوح شهرة «رقم 900».



## أسئلة

س متى بدأ التزلج باللوح؟

ج بدأ التزلج باللوح غالبًا في نهاية الأربعينيات من القرن العشرين، أو في بداية عام 1950م في كاليفورنيا.

س ما ترتيب التزلج باللوح في عالم الرياضة اليوم؟

ج من بين كل الألعاب الرياضية التي تُمارس في العالم اليوم، يأتي ترتيب رياضة التزلج في المرتبة السادسة من حيث عدد الممارسين للرياضة وشعبيتها.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** التزلج باللوح

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد التزلج باللوح



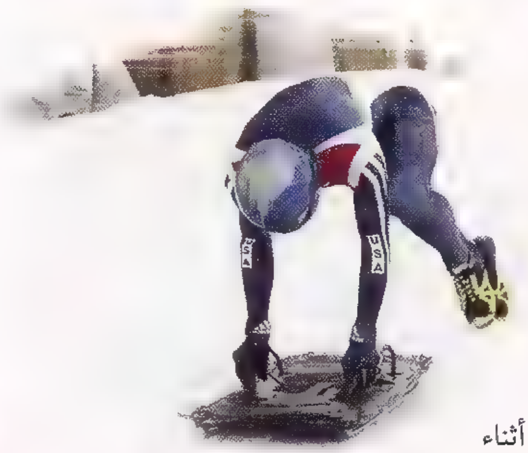
إنها طريقة فعَّالة لاستهلاك السعرات الزائدة في الجسم.



إنها رياضة عصرية حقًا.

INFOPAEDIUM

# زحافات سكيليتون Skeleton Sport



رياضة شتوية مشابهة لرياضة زحافات اللوج، حيث تركب زحافة صغيرة ثم النزول بالرأس إلى أسفل التل في الوضع منبطحًا، نشأت هذه الرياضة في ثمانينيات القرن التاسع عشر على مسار كريستا الشهير في سان مورتز، في سويسرا، وكان الشكل العظمي للزحافات الأولى السبب وراء تسميتها (سكيليتون = الهيكل العظمي)، تصل سرعة المتسابقين في أثناء الهبوط إلى أكثر من 80 ميلاً (129 كم/ الساعة). وقد جرى التباري فيها للمرة الأولى في الألعاب الأولمبية في عام 1928م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** زحافات سكيليتون

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للزحافات وركوب الزلاجات



## حقائق تُذكَر

أقيمت أول مسابقة للسكيليتون في عام 1884م.

يمكن إرجاع رياضة السكيليتون إلى البريطانيين في القرن التاسع عشر.



## أسئلة أجوبة

**س** متى أعلنت اللجنة الأولمبية ضم الرياضة إلى الألعاب الأولمبية؟

**ج** بعد عام 1926م، أعلنت اللجنة الأولمبية ضم الرياضة إلى الألعاب الأولمبية.

**س** متى اكتسبت هذه الرياضة شعبيتها؟

**ج** اكتسبت هذه الرياضة شعبيتها منذ الأولمبيات الشتوية في عام 2002م.



يجب توجيه الزلاجة بحركات من جسم المتزلج.



إنها رياضة سريعة الحركة من رياضات التزلج.

# القفز الحر بالمظلات Skydiving



رياضة القفز من ارتفاع كافٍ لفتح مظلة من القماش والهبوط سالمًا، يبدو أن تاريخ القفز الحر بالمظلات يبدأ بأندريه جاك جاميرين؛ والذي قفز بالمظلة بنجاح من بالون للهواء الساخن في عام 1797م. طوّر العسكريون التكنولوجيا الخاصة بالمظلة بداية كوسيلة لإنقاذ الأطقم الجوية في البالونات والطائرات في حالة الطوارئ، وفيما بعد وسيلة لإنزال الجنود إلى ميدان المعركة.



## حقائق تُذكَر

في 23 سبتمبر من عام 1999م، سجل أربعة من فريق أريزونا للسرعة الهوائية رقمًا قياسيًا بعمل 39 تشكيلاً في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** القفز الحر

**النوع:** رياضة فردية وجماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للطيران



## أسئلة

أجوبة

**س** ما الشكل الأكثر شيوعًا للجسم عند التحليق في أثناء القفز الحر؟

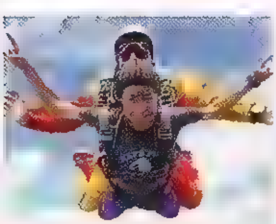
**ج** الشكل الأكثر شيوعًا: التقوس عند مفصلي الفخذ، أكثر الدروس تكرارًا وأولها في أسلوب القفز الحر هو كيفية التقوس عند مفصلي الفخذ.

**س** من ينظم ممارسة القفز الحر بالمظلات في الولايات المتحدة وينظمها ويراقبها؟

**ج** الاتحاد الأمريكي للمظلات هو الهيئة المراقبة لفعاليات القفز الحر بالمظلات في الولايات المتحدة.

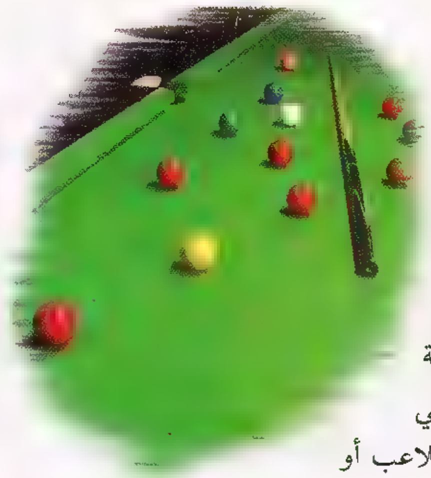


تعرف هذه الرياضة أيضًا برياضة القفز بالمظلات.



تتطلب هذه الرياضة مهارات معقدة قد يتطلب التمكن منها أداء آلاف القفزات.

# السنوكر Snooker



رياضة تمارس بواسطة عصا على منضدة كبيرة مغطاة بقماش البيز، بها جيب في كل ركن من أركانها الأربعة، ووسط كل جانب من جانبيها الطويلين، تبلغ الأبعاد القانونية للمنضدة (الحجم القياسي) 12 قدمًا × 6 أقدام (3.7م × 1.8م). وتمارس الرياضة باستخدام عصا وكرات السنوكر: كرة بيضاء و15 كرة حمراء قيمة كل منها نقطة واحدة، وست كرات مختلفة الألوان هي الأصفر (نقطتان) والأخضر (3 نقاط) والبني (4) والأزرق (5) والوردي (6) والأسود (7)، ويفوز اللاعب أو الفريق بشوط (إطار) من أشواط السنوكر بإحراز عدد من النقاط أكبر مما يحرزه المنافس أو المنافسون باستخدام الكرة البيضاء لإسقاط الكرات الحمراء والكرات الملونة في الجيوب.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة السنوكر

**النوع:** رياضة فردية وجماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للبلياردو والسنوكر



## حقائق تُذكر

ينظر إلى السنوكر بوجه عام على أنه اخترع في الهند على يد ضباط الجيش البريطاني.

هناك إجماع أن لعبة السنوكر بدأت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر.



## أسئلة أجوبة

**س** متى أقيمت أول بطولة عالمية للسنوكر؟

**ج** نظمت أول بطولة عالمية للسنوكر في عام 1972م بواسطة جو ديفيز: لاعب سنوكر وبلياردو إنجليزي محترف.

**س** من فاز ببطولة السنوكر في عام 2004م؟

**ج** فاز جيمي وايت ببطولة السنوكر في عام 2004م



يفوز اللاعب بالمباراة عند الفوز بعدد معين من الأشواط.



يمكن أيضًا إحراز النقاط في أثناء المباراة عندما يخطئ المنافس.

INFOPAEDIUM

# كرة القدم Soccer



رياضة معروفة جدًا تمارسها مجموعتان مختلفتان من اللاعبين، تضم كل مجموعة 11 لاعبًا. وفي سياق مباراة كرة القدم، يتحرك المشاركون بسرعة ويغيرون من سرعتهم ويقطعون التمريرات ويدورون ويقفزون ويضربون الكرة برؤوسهم ويرتكزون ويصوِّبونَها، وهي تتطلب الكثير من المهارات البدنية والفنية من اللاعبين، ويمكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة. عمليًا، تُعرف كرة القدم بهذا الاسم في غالبية البلدان، خلاف أمريكا، التي تصفها بالكرة أو «كرة الملعب المشواة».

## حقائق تُذكَر



كرة القدم أكثر الألعاب الرياضية التي تُتابع وتُمارس في أجزاء مختلفة من العالم.

من المصدق به أن كرة القدم بدأت في بريطانيا.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة القدم

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لكرة القدم



## أسئلة

أجوبة

س أيها أكبر مسابقات كرة القدم؟

ج مسابقة كأس العالم هي أكبر مسابقة لكرة القدم في العالم وتقام كل أربع سنوات في دولة مضيفة مختلفة.

س كم يبلغ محيط كرة القدم؟

ج يبلغ محيط كرة القدم 27 ـ 28 بوصة، وهي تُصنع من الجلد المطاط




تحظى كرة القدم بشعبية كبيرة في الكثير من البلدان الآسيوية.



تتطلب ممارسة كرة القدم قدرة كبيرة على الاحتمال.

# سباق الحواجز للخيول Steeplechase

ضرب من سباقات الخيول (يقام إقامة رئيسة في المملكة المتحدة وكندا والولايات المتحدة وأستراليا وفرنسا وإيرلندا) ويأتي اسمه من السباقات الأولى التي كان يحدد فيها مسار السباق نسبة إلى برج الكنيسة وتخطي الأسوار والخنادق، وبعامة تخطي العوائق الموجودة في الريف، وفي المملكة المتحدة وإيرلندا، الاسم الرسمي المستخدم الآن لهذه الرياضة هو سباق الصيد الوطني.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الحواجز للخيول

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لسباق حواجز للخيول



## حقائق تُذكَر

يعرف توماس هتشكوك بأنه أبو سباق الحواجز للخيول في الولايات المتحدة.

يُعتقد أن نادي الفرسان في واشنطن هو من استضاف أول سباق حواجز للخيول.



## أسئلة أجوبة

**س** متى أقيم أول سباق حواجز للخيول؟

**ج** يقال إن أول سباق حواجز للخيول كان نتيجة رهان في عام 1752 بين السيد كورنيلياس أوكالاهان والسيد إدموند بليك.

**س** ما أقدم بطولة لسباق الحواجز للخيول في الولايات المتحدة؟

**ج** مسابقة الكأس الذهبية لفرجينيا هي من أقدم مسابقات الحواجز للخيول في الولايات المتحدة، وقد جرت للمرة الأولى في عام 1922م.



تمثل بريطانيا العظمى وإيرلندا معًا أكثر من 50٪ من كل مسابقات القفز بالخيول في العالم.



بدأ سباق الحواجز للخيول في إيرلندا في القرن الثامن عشر.

INFOPAEDIUM

# رياضة ركوب الأمواج Surfing

أي ركوب موجة تنكسر، باكتساب السرعة من حركة الموجة إلى أسفل وإلى الأمام، وفي أغلب الأحيان، يستخدم هذا التعبير للدلالة على رياضة تمارس على سطح الماء، يتحرك فيها من يمارسها على سطح موجة تنكسر، بيد أن ركوب الأمواج لا يقتصر على الماء المالح فقط، لكنه يحدث أحيانًا في الأنهار، باستخدام موجة مستقرة. الاستخدام الأصلي لكلمة «ركوب الأمواج» هو ركوب الأمواج على متن لوح خشبي يقف عليه الشخص.



## حقائق تُذكر



بدأت مسابقات ركوب الأمواج في القرن الثامن عشر عندما استخدم المسافرون الأوروبيون في تاهيتي ألواح الخشب.

قد يصل سعر لوح ركوب الأمواج الجيد إلى ما بين 200 دولار و1000 دولار طبقًا للمادة التي صُنع منها.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** ركوب الأمواج

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لرياضة ركوب الأمواج



## أسئلة

**س ماذا يسمى وقوف راكب الأمواج على مقدمة اللوح ولف الأصابع الخمسة لأحد قدميه في حافة اللوح؟**

أجوبة: يعرف هذا الأسلوب بإسم «الخمسة المعلقة»، أما "العشرة المعلقة" فهي إضافة أصابع القدم الأخرى في حافة اللوح والوقوف عند المقدمة.

**س أين توجد أكثر أماكن ركوب الأمواج شعبية في العالم؟**

هاواي هي أكثر أماكن ركوب الأمواج شعبية في العالم.



مثل كل الرياضات المائية الأخرى، تحمل رياضة ركوب الأمواج خطر الموت غرقًا.



يمكن ممارسة ركوب الأمواج بمعدات مختلفة.

INFOPAEDIUM

## السباحة Swimming



كانت أول دورة أولمبية حديثة تضم أربع مسابقات للسباحة، ثلاث منها حرة، ضمت الأولمبيات الثانية في باريس عام 1900م، ثلاث مسابقات غير معتادة للسباحة. استخدمت إحداها مسارًا به عائق، وكانت الثانية اختبارًا للقدرة على تحمل السباحة تحت الماء، وكانت الثالثة مسابقة لمسافة 4000 متر، أطول مسابقات السباحة على الإطلاق. لم تستغل أي من تلك المسابقات الثلاثة في الألعاب الأولمبية مرة أخرى على الإطلاق.

### إحصائيات حيوية

**الاسم:** السباحة

**النوع:** رياضة جماعية

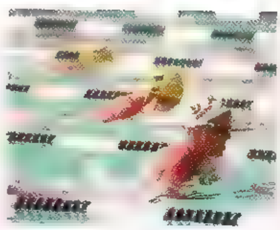
**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للسباحة

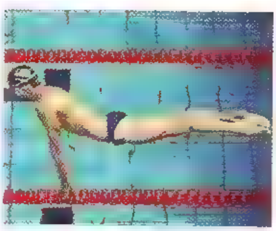
### حقائق تُذكر

تشبه طريقة السباحة "الكلابي" الطريقة التي تسبح بها الكلاب.

أنواع السباحة جزء هام جدًا من الألعاب الأولمبية.



بدأت مسابقات السباحة في أوروبا قرابة عام 1800م، باستخدام سباحة الصدر.



تعد السباحة المشابهة لسباحة الكلب أسهل طرق السباحة.

### أسئلة / أجوبة

**س** في أي الدورات الأولمبية منحت السباحة التوقيعية الوضع الكامل للألعاب الأولمبية؟

**ج** في عام 1984م في دورة لوس أنجلوس للألعاب الأولمبية منحت السباحة التوقيعية الوضع الكامل للألعاب الأولمبية.

**س** ما أهم المعدات في السابحة؟

**ج** أهم المعدات في السابحة هو ماسك الأنف.

INFOPAEDIUM

# تنس الطاولة Table Tennis

رياضة يقوم فيها لاعبان أو أربعة لاعبين بتبادل ضرب كرة خفيفة الوزن ومفرغة بواسطة المضارب، يجرى اللعب على طاولة تقطعها شبكة عند المنتصف. بخلاف ضربة البداية، يجب أن يسمح اللاعبون للكرة أن تلامس الجانب الخاص بهم من الطاولة مرة واحدة، ويجب عليهم ردها لتسقط في الجانب الآخر، وتُسجل النقاط عندما يفشل اللاعب في رد الكرة بما يتفق وقواعد الرياضة، إنها رياضة سريعة الإيقاع وتتطلب رد فعل سريع.




## حقائق تُذكَر



كرات تنس الطاولة ليست مفرغة حقًا، ولكن يرفع الضغط داخلها قليلاً بواسطة الغاز.

يمكن لبعض اللاعبين العالميين جعل كرة تنس الطاولة تدور على نفسها بسرعة 9000 لفة في الدقيقة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** تنس الطاولة

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لتنس الطاولة



## أسئلة

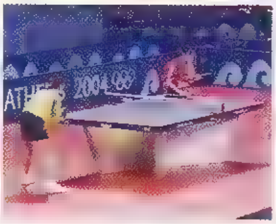
أجوبة

س ما قطر كرة تنس الطاولة؟

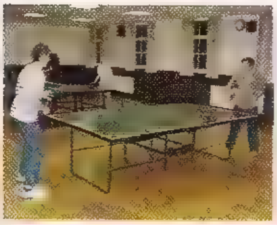
ج قطر كرة تنس الطاولة هو 40 مم ويجب أن تكون بيضاء أو برتقالية اللون.

س ما النتيجة التي يجب أن يحققها اللاعب للفوز بالمباراة؟

ج يجب على اللاعب أن يسجل 11، إذا كانت نتيجة المباراة 10 ـ 10، فعلى اللاعب تسجيل فارق نقطتين عن منافسه للفوز.




يمكن للاعب الماهر جعل الكرة تلتفُ بطرق متنوعة.



يمكن أن يمارس هذه الرياضة فردين أو أربعة أفراد.

INFOPAEDIUM

# التايكوندو Taekwondo



أحد فنون القتال الكورية، وهي الرياضة القومية في كوريا الجنوبية، في كوريا الجنوبية، يعني لفظ تاي «الضرب أو التحطيم بالقدم»، ويعني كو «الضرب أو التحطيم بالقبضة»، وتعني دو «طريقة» أو «أسلوب» أو «فن»، ومن ثم يمكن ترجمة «تايكوندو» بصورة عامة على أنها «طريقة القدم والقبضة» أو «طريقة الركل واللكم». التايكوندو هو أكثر فنون القتال شعبية في العالم من حيث عدد المشاركين، وقد أدت شعبيته إلى تطور فنون القتال إلى مجالات مختلفة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** التايكوندو

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للتايكوندو



## حقائق تُذكَر

تعود أصول التايكوندو إلى كوريا القديمة.

يتصف التايكوندو بوجود أكثر من 100 أسلوب محدد للركل، أكثر من أي فن آخر من فنون القتال.



## أسئلة أجوبة

س بم تشتهر رياضة التايكوندو؟

ج تشهر رياضة التايكوندو بتأكيدها على أساليب الركل.

س أين أقيمت بطولة العالم الأولى للتايكوندو؟

ج أقيمت بطولة العالم الأولى للتايكوندو في كولورادو سبرنجز في 3 يوليو في عام 1986م.



يتميز التيكوندو بأساليب مدهشة وفعالة في القفز والدوران والارتقاء.



كانت أقدم فنون القتال الكورية دمجًا لأساليب القتال دون سلاح.

# التنس (كرة المضرب) Tennis



التنس رياضة يمارسها فردان (في الفردي) أو فريقان، يتكون كل منهما من لاعبين (في الزوجي)، يستخدم كل لاعب مضربًا من الخيوط لضرب كرة مطاطية مجوّفة مغطاة باللباد إلى ملعب المنافس، ظهرت رياضة التنس الحديثة في المملكة المتحدة في أواخر القرن التاسع عشر في صورة «تنس الفناء» الذي له صلات وثيقة بألعاب الميدان والفناء المتنوعة إضافة إلى رياضة التنس الأصلية القديمة. بعد اختراعها، انتشرت رياضة التنس بين الطبقة العليا المتحدثة بالإنجليزية قبل أن تنتشر في العالم، التنس رياضة أولمبية وتُمارس في كل المستويات الاجتماعية.

INFOPAEDIUM

## حقائق تُذكَر



تحمل الأسترالية مارجريت كورت الرقم القياسي في عدد مرات فوز سيدة بالبطولات الفردية في بطولات التنس الكبرى.



استخدمت كرات التنس الصفراء في بطولة ويمبلدون للمرة الأولى في عام 1986م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة التنس (كرة المضرب)

**النوع:** رياضة فردية وزوجية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للتنس

## أسئلة

س أي لاعب تنس فاز بأقصى عدد من بطولات التنس الكبرى في الفردي؟

ج الأمريكي بيت سامبراس هو لاعب التنس الذي فاز بأقصى عدد من بطولات التنس الكبرى في الفردي. فقد فاز بـ14 لقبًا ما بين عام 1990م وعام 2000م.

س من الفائز بأقصى عدد من بطولات التنس الكبرى في زوجي الرجال؟

ج أقصى عدد من بطولات التنس الكبرى في زوجي الرجال فاز به جون نيوكومب وتوني روش.



ظهرت رياضة التنس الحديثة في المملكة المتحدة في القرن التاسع عشر.



إنها إحدى رياضات المضرب.

# ركوب الدراجات Track Cycling





ركوب الدراجات هي سباقات للدراجات الهوائية تقام عادة في مضامير مائلة معدة خصيصًا لذلك أو مدْرجات (لكن الكثير من المسابقات تقام على مدْرجات قديمة ذات ميول صغيرة) باستخدام دراجات هوائية للمضمار، تمارس أيضًا رياضة ركوب الدراجات على مضامير حشائشية تحدد بعلامات على الميادين الرياضية المنبسطة، تشيع مثل تلك الأحداث خاصة في الصيف في أسكتلندا، في أثناء التجمعات الخاصة بألعاب الأراضي المرتفعة، لكن هناك أيضًا مسابقات منتظمة في إنجلترا، ركوب الدراجات هي إحدى خمس ألعاب يُتنافس فيها منذ بدء الأولمبيات الحديثة.

## احصائيات حيوية

**الاسم:** ركوب الدراجات

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لركوب الدراجات

## حقائق تُذكَر



تطورت رياضة ركوب الدراجات مرة أخرى في أثناء ألعاب سيدني عام 2000م، بظهور مدى جديد للسباقات.



يسمى المضمار الذي يستخدمه المتسابقون مدرج رياضة ركوب الدراجات.

## أسئلة أجوبة

**س من يحمل الرقم القياسي في سباقات السرعة في ركوب الدراجات للرجال في الألعاب الأولمبية؟**

ج في سباقات السرعة في ركوب الدراجات للرجال في الألعاب الأولمبية، حامل الرقم القياسي هو الأسترالي جاري نيواند.

**س من كان أول متسابق يحطم زمن دقيقة لمسافة الكيلو متر؟**

ج المتسابق الفرنسي أرنو تورنا هو من حقق ذلك الرقم القياسي في أولمبيات نيو مكسيكو سيتي عام 2001.



المتسابق الفرنسي أرنو تورنا هو من حقق ذلك الرقم القياسي في أولمبيات نيو مكسيكو سيتي عام 2001م.



إنها رياضة ذات شعبية بوجه خاص في أوروبا.

# جمباز الترامبولين Trampolining



رياضة أولمبية يؤدي اللاعب فيها حركات أكروباتية (بهلوانية) في أثناء القفز المتتابع لمسافات مرتفعة في الهواء على جهاز يسمى بجهاز القفز الارتدادي أو جهاز الترامبولين، وتشمل هذه الحركات: القفز البسيط والالتواء والمباعدة بين القدمين والشقلبة والالتواء للأمام وللخلف، وهناك طريقتان للتنافس في هذه الرياضة: الترامبولين المتزامن، والترامبولين المزدوج المصغر، وقد مارس الطيارون في أستراليا في أثناء الحرب العالمية الثانية هذه الرياضة، ويمارسها اليوم رواد الفضاء للتحكم في الجسم وتوجيهه في الهواء.



## حقائق تُذكَر

يساعد جمباز الترامبولين على تطوير مهارات التوازن، والتحكم في الجسم في الهواء.

أصبحت الرياضة رياضة أولمبية في صيف عام 2000م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** جمباز الترامبولين

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لجمباز الترامبولين



## أسئلة

أجوبة

س من الذي يحمل الرقم القياسي العالمي في رياضة الترامبولين؟

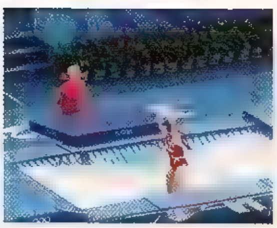
ج حقق جيسون بيرنت من كندا الرقم القياسي العالمي الرسمي للرجال: 17.50.

س من حقق الرقم القياسي العالمي بأداء العدد الأكبر من الشقلبات الملتوية؟

ج دومينيك سوافير في لندن، إنجلترا في 25 مايو 1999م.



جورج نيسان أول من قام بقفزة الترامبولين الحديث في الكراج.



في البطولات يجب على ممارس تلك الرياضة أن يقوم بحركات في ثلاثة أشكال أساسية.

INFOPAEDIUM

# رياضة النيشان Trapshooting



أحد الأنواع الثلاثة الرئيسية لألعاب الرماية، ومنه أنواع كثيرة مثل النيشان الأولمبي، والمزدوج (وهو أيضًا أحد الألعاب الأولمبية)، وأسفل الخط، والشمالي، ويعد النيشان الأمريكي الأكثر شعبية بالولايات المتحدة وكندا، وهو إلى ذلك يعتبر النيشان بديلاً عن الألعاب التي يستهدف فيها اللاعبون الكائنات الحية والطيور كالحمام.

## احصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة النيشان

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية للنيشان



## حقائق تُذكر

يستخدم المتنافسون في رياضة النيشان المزدوج بنادق عيار 12، ويطلقون النار من خمسة مواقع متجاورة.

ظهرت الرياضة أول مرة عام 1793، وكانت تستخدم أهداف حية من الطيور.



## أسئلة

**س** ما النيشان الأولمبي؟

**ج** هو أحد ألعاب الرماية، والذي أصبح رياضة أولمبية في عام 1900م.

**س** ما النيشان المزدوج؟

**ج** هو نوع جديد نسبيًا من ألعاب الرماية، وفيه يُطلق النار على هدفين في وقت واحد ولكن بزاويتين مختلفتين.



رماية الحمائم الفردية الموجودة الآن عرفت منذ عام 1950م.



ويشير للسلسلة شخص يقف على الخط خلف الرامي.

# رياضة ترياثلون Triathlon




سباق ثلاثي يشتمل على عدة رياضات مثل السباحة وركوب الدراجات والجري لمسافات مختلفة، حيث تكون السرعة هي معيار التنافس بين اللاعبين. تختلف سباقات الترياثلون في المسافات، وتعرف المسافة الدولية الرئيسية بإسم مسافة اسبرت (سباق قصير وسريع) وهي كالآتي: 750 مترًا للسباحة، و20 كيلومترًا لسباق الدراجات، و5 كيلومتر للجري)، أما مسافات الترياثلون الأولمبي فهي كالآتي: 1.5كيلومتر للسباحة، و40 كيلومترًا لسباق الدراجات، و10 كيلومترًا للجري، ثم إن هناك مسافة نصف الرجل الحديدي Half Ironman (1.9 كيلومتر للسباحة، و90 كيلومترًا لسباق الدراجات، و21.1 كيلومتر للجري)، ومسافة الرجل الحديدي (3.8 كيلومتر للسباحة، و180 كيلومترًا لسباق الدراجات، و42.2 كيلومترًا للجري).

## حقائق تُذكَر



شاركت رياضة الترياثلون أول مرة في الألعاب الأولمبية في سيدني في صيف عام 2000م.

ظهرت الرياضة أول مرة في السبعينات في نادي سان دياجو.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة ترياثلون

**النوع:** رياضة جماعية: من السباحة، وسباق الدراجات، والجري

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للترياثلون



## أسئلة

س ما المسابقة الأكبر لرياضة الترياثلون؟

ج سباق نصف الرجل الحديدي هو أطول سباقات الترياثلون بمسافة 1.2 ميل للسباحة، و56 ميلاً لسباق الدراجات، و13.1 ميل للجري.

س في أي عام تأسس الاتحاد الدولي للترياثلون؟

ج في عام 1989، في افينيون بفرنسا



تختلف سباقات تلك الرياضة في المسافات.



يرى بعضهم أن تلك الرياضة نشأت في بدايات العشرينيات من القرن المنصرم في فرنسا.

INFOPAEDIUM

# الوثب الثلاثي Triple Jump




رياضة ميدانية على غرار الوثب الطويل، ولكنها تشتمل على قفزات لخطوات محددة روتينية، حيث يجري اللاعب ثم يقفز ويخطو خطوة ثم يقفز في الرمال، ويرجع أصل الرياضة للألعاب الأولمبية القديمة، وأصبحت إحدى الألعاب الأولمبية الحديثة منذ ظهورها عام 1896م، ثم إن البطل الأولمبي الأول جيمس كونولي كان لاعبًا لرياضة الوثب الثلاثي.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة الوثب الثلاثي

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الرابطة الدولية لألعاب القوى



## حقائق تُذكَر

كان الوثب الثلاثي للرجال أحد رياضات القفز الأربعة في الألعاب الأولمبية لصيف 1896م.



## أسئلة

أجوبة

**س** من الذي حقق الرقم القياسي الحالي لرياضة الوثب الثلاثي؟

**ج** جوناثان ادواردز من بريطانيا العظمى، واينيسا كرافيتس من أوكرانيا.

**س** متى ظهرت رياضة الوثب الثلاثي للنساء بالألعاب الأولمبية؟

**ج** في عام 1996م بسباقات ،لتريثلود بأتلانتا.



كانت جزء من الفعاليات الأولمبية الافتتاحية بأثينا عام 1896.



رياضة تمتد بأصولها إلى الأولمبيات في العصر الإغريقي.

# سباق الشاحنات Truck Racing



بدأت هذه الرياضة بأوروبا منذ عشرين عامًا مضت، وحققت نجاحًا كبيرًا، ولكنها رُفضت في التسعينيات لتعود مرة أخرى في السنوات القليلة الماضية، ويوجد الآن أكثر من ثلاثين فريق يتنافسون بانتظام، ووُضعت اللوائح لهذه الرياضة من الاتحاد الدولي للسيارات لضمان مطابقة الشاحنات للمواصفات وتحقيق معايير السلامة المطلوبة في السباقات.

## حقائق تُذكَر



حُددت أقصى سرعة لسباقات الشاحنات ب160 كيلومتر/ الساعة (100 ميل/ الساعة) لأسباب السلامة.

يجب حصول جميع المتسابقين على رخصة سباق من رابطة السيارات الرياضية للمشاركة في هذه الرياضة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** سباق الشاحنات

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي لسباق الشاحنات



## أسئلة

س ماذا يُطلق على رياضة سباق الشاحنات بالمملكة المتحدة؟

ج بيك اب Pick up (أو الشاحنة الصغيرة).

س متى بدأ سباق الشاحنات بأستراليا؟

ج عام 1988م، وذلك باستخدام شاحنات العمل وسائقيها من العمال.

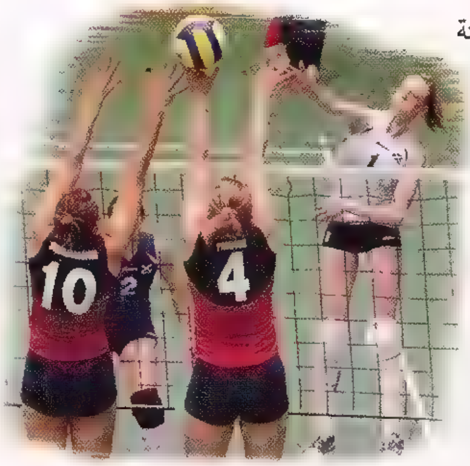


أقصى سرعة مسموح بها 100 ميل في الساعة



ضرب من سباق السيارات.

# الكرة الطائرة Volleyball



رياضة أولمبية جماعية يتكون الفريق فيها من ستة لاعبين، ويلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة، يحاول كل فريق تسجيل النقاط بإيقاع الكرة في ملعب الفريق الآخر وفقًا لقواعد محددة، ويرجع تاريخ اللعبة إلى صيف 1924م حيث الألعاب الأولمبية في باريس، حيث ظهرت الكرة الطائرة كجزء من الألعاب الرياضية الأمريكية، وأُدرجت رسميًا بقائمة الألعاب الأولمبية بعد إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة، وقد عقدت اللجنة الأولمبية الدولية في الدورة 53 في صوفيا، بلغاريا لدعم مثل هذا الطلب.



## حقائق تُذكَر

الكرة الطائرة هي ثاني أكثر الألعاب الرياضية شعبية بعد كرة القدم.

صُنعت أولى الكرات المصممة خصيصًا للكرة الطائرة في عام 1900م.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** الكرة الطائرة

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للكرة الطائرة



## أسئلة أجوبة

**س** في أي عام عُقدت أولى المباريات العالمية للكرة الطائرة؟

**ج** في عام 1949م.

**س** ما أبعاد ملعب الكرة الطائرة؟

**ج** 18 × 9 متر، وهناك محور يفصل الملعب إلى قسمين تبلغ مساحة الواحد منهما 9 × 9 متر.



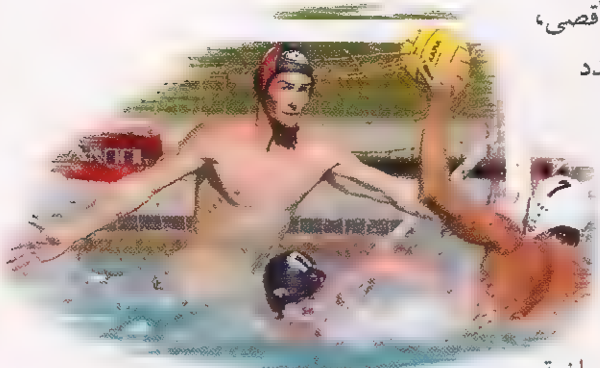
أصبحت رياضة تمارس في الألعاب الأولمبية عام 1964م.



يتألف كل فريق من ستة لاعبين.

# كرة الماء Water Polo

إحدى رياضات الماء الجماعية، وهي أقدم الألعاب الجماعية المشاركة في الدورات الأولمبية، يتكون الفريق من ستة لاعبي ميدان وحارس مرمى واحد، مع وجود ستة لاعبين بدلاء بحد أقصى، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف في مرمى المنافس، تتضمن الرياضة السباحة، وتمرير اللاعبين للكرة فيما بينهم وفي الوقت نفسه يتصدى لهم لاعبو الفريق المنافس، وتسجيل الأهداف بالتصويب على مرمى يزود عنه حارسه. هناك أوجه شبه كثيرة بين هذه الرياضة ورياضة كرة اليد التي تمارس على الأرض.



## حقائق تُذكَر



وضع وليام ويلسون قواعد رياضة كرة الماء في أواخر القرن التاسع عشر في بريطانيا العظمى.

كانت رياضة يمارسها الرجال وهي من أول رياضات الفرق التي دخلت الألعاب الأولمبية عام 1900م.



## إحصائيات حيوية

**الاسم:** كرة الماء

**النوع:** رياضة جماعية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للسباحة

## أسئلة

**س** ما أبعاد مسبح كرة الماء؟

**ج** أبعاد مسبح كرة الماء ليست ثابتة ويمكن أن تتفاوت بين 20 × 10 أمتار و 30 × 20 مترًا.

**س** ما متطلبات ممارسة كرة الماء؟

**ج** تتطلب ممارسة كرة الماء توافقًا كبيرًا بين العينين واليد.

أجوبة



لا يحق لفريق الاحتفاظ بالكرة مدة أطول من30 ثانية.



تتوقف ساعة المباراة متى لم تكن الكرة في الملعب.

INFOPAEDIUM

# رفع الأثقال Weightlifting




رفع الأثقال الأولمبي، ويسمى أيضًا رفع الأثقال طبقًا للأسلوب الأولمبي أو رفع الأثقال، رياضة يحاول المشاركون فيها رفع أقصى وزن منفصل من الأثقال المحملة على قضيب حديدي، تجرى المنافسة في نوعين من أنواع الرفع هما الرفع والنتر، ورفعة الخطف. وقد كان هناك أسلوب آخر لرفع الأثقال: النتر والضغط، لكنه أوقف بسبب صعوبات في الحكم الصحيح، ويستخدم تعبير رفع الأثقال كثيرًا للإشارة إلى التدريب بالأثقال.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة رفع الأثقال

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** نعم

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد رفع الأثقال



## حقائق تُذكَر

أقيمت البطولة العالمية لرفع الأثقال للنساء أول مرة في عام 1987م.

زادت شعبية الرياضة في الولايات المتحدة بعد عام 1900م.





يتولى الاتحاد الدولي لرفع الأثقال إدارة مسابقات تلك الرياضة.



يُمنح لقب «أفضل رباع» في المسابقات المحلية.

## أسئلة أجوبة

**س** متى تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال؟

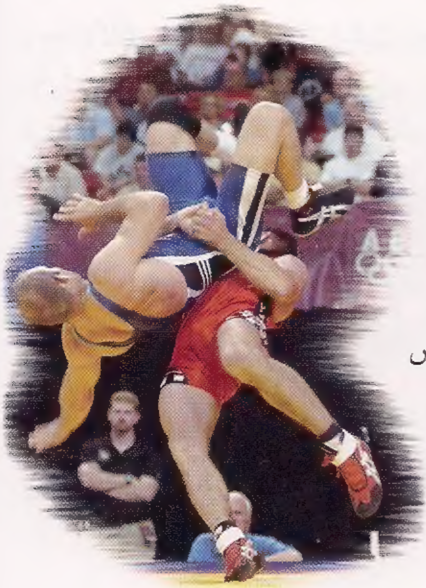
**ج** تأسس في عام 1905م.

**س** في أي سنة شاركت لاعبات رفع الأثقال في الأولمبيات للمرة الأولى؟

**ج** شاركت لاعبات رفع الإثقال في الأولمبيات للمرة الأولى في عام 2000م.

INFOPAEDIUM

# المصارعة الحُرَّة Wrestling



أحد فنون القتال القديمة التي تستخدم أساليب التماسك بالأيدي مثل القتال بواسطة المسك، والرمي والإسقاط، والتقييد والتثبيت ومجموعة أخرى من حركات التماسك، وتكون عادة مباراة المصارعة منافسة بدنية، بين شخصين في العموم، يحاول كل منهما أن تكون له السيطرة والمحافظة عليها. وهي إحدى أقدم أنواع فنون القتال، حيث يعود ذكرها إلى وقت إلياذة هوميروس التي تسرد قصة حرب طروادة في القرن الثالث عشر أو الثاني عشر قبل الميلاد. هناك أساليب متنوعة وقواعد مختلفة ترتبط بالأساليب التاريخية التقليدية وبالأساليب الحديثة.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** رياضة المصارعة

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** الاتحاد الدولي للمصارعة

## حقائق تُذكَر



كانت بطولة العالم في المصارعة تدعى في وقت ما بطولة جورجيا للمصارعة.

كانت المصارعة أيضًا جزءًا من أولى الدورات الأولمبية الحديثة في أثينا في عام 1896م.



## أسئلة

أجوبة

**س** ما الأسلوبان المختلفان للمصارعة؟

**ج** الأسلوبان الأساسيان لمصارعة الهواة: المصارعة اليونانية الرومانية والمصارعة الحرة.

**س** من أطول مصارع في تاريخ رياضة المصارعة؟

**ج** أطول مصارع في تاريخ رياضة المصارعة جورج "العملاق" غونزاليس. وكان طوله يبلغ 7 أقدام و6 بوصات.



تتطلب المصارعة قوة هائلة.



أُدمجت أساليب المصارعة ضمن فنون القتال الأخرى.

INFOPAEDIUM

# الزار Xare



الزار هي إحدى رياضات كرة المضرب، وهي ضرب من ضروب ألعاب الحائط (الباسك بيلوتا- تعبير يشير إلى مجموعة من الألعاب التي تمارس في فناء بواسطة كرة وباستعمال يد واحدة ومضرب أو مضرب خشبي أو سلة، في مواجهة حائط، أو بصورة تقليدية أكثر، بين فريقين متقابلين وجهًا لوجه يفصل بينهما خط على الأرض أو شبكة). يصنع المضرب المستخدم في رياضة الزار من طوق في خشب البندق أو الخشب الكستنائي، ويملأ بالأوتار ملئًا متباعدًا، فلا تُضرب الكرة أو تُلتقط، وإنما المراد إحداث تأثير فيما بينهما. الكرة صلبة جدًا جدًا، ومغطاة بجلد رقيق. لممارسة رياضة الزار، تُمَدُّ شبكة وسط الملعب، ويواجه اللاعبان بعضهما البعض، كما هو الحال في رياضة التنس.

## إحصائيات حيوية

**الاسم:** زار

**النوع:** رياضة فردية

**أهي رياضة أولمبية؟:** لا

**الهيئة المنظمة لها:** اتحاد رياضات كرة المضرب



## حقائق تُذكَر

تشبه رياضة الزار رياضة التنس ولكن في هذه الرياضة يرتدي اللاعبان خوذة للرأس.

تمارس الرياضة في ملعب داخلي بخاصة يسمى ترنكت (trinquete).



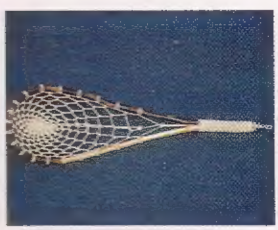
## أسئلة أجوبة

**س** لماذا يرتدي لاعبو الزار خوذة للرأس؟

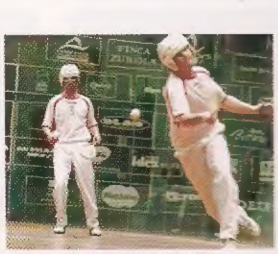
**ج** الكرة المستخدمة في ممارسة رياضة الزار صلبة جدًا، والخوذة لحماية الرأس من الكرة.

**س** ما طول وعرض مضرب رياضة الزار؟

**ج** يبلغ طول المضرب 55 سنتيمترًا وعرضه 16 سنتيمترًا.



كلمة زار تعني شبكة.



يشار أيضًا إلى مضرب رياضة الزار بالمضرب الأرجنتيني.

الموسوعة الشاملة في

# المعرفة والمعلومات

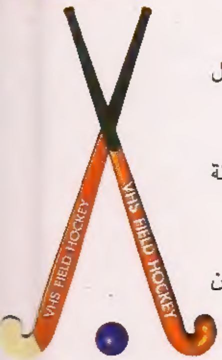
Amazing Illustrated INFOPAEDIUM 100





أولادنا فضوليون بطبيعتهم، وهم بحاجة لاستكشاف كل ما يدور مِن حولهم.

على أيّ حال، لا الأهل ولا المعلمون بارعون بما فيه الكفاية لتزويد هؤلاء اليَافِعِين بمعلوماتٍ شاملة حول المواضيع المختلفة التي تجذب اِنتباهَهم.




هنا يأتي دور الكتب التي تَعْملُ كأداة فعَّالة لسَدّ فراغات المعرفة لديهم، وذلك بتزويدهم بمعلومات شاملة عن المواضيع المختلفة.

الموسوعة الشاملة في المعرفة والمعلومات، هي مَجْموعة زاخرة بالمعلومات والحقائق أتَت في أكثر مِن **100** مُجلّد مُصَوَّر، يُغطّي كُلًّا مِنها مدخلًا كافٍ ووافٍ لحقلٍ معيّن من الحقول المتنوعة في الحياة.




من مواضيعها: الحيوانات، التُّحف، الفنون، الفنّانون، النُّصب التذكاريَّة، أشياء فوق العادة، شخصيات بارزة، جِسم الانسان، السيَّارات، القِلاع والقصور، الزِّي الوطني، البُلدان، الفولكلور والتراث الشعبي، وسائل النقل وأنواعها، الحِكايات والقِصص المشهورة، المِهرجانات، الأعلام، الزُهور، الطَّائرات، الأحجار الكريمة والمجوهرات، الاكتشافات والاختراعات، الطَّوابِع، العجائب، الأعشاب والتَّوابل، الحشرات، اللُّغات، الخِدع البصرية، النَّباتات الطبيَّة، الآلات الموسيقية، النجوم والكواكب، الكوارث الطبيعية، الصُّحف، الفائزون بجائزة نُوبِل، الجبال والبراكين، الألعاب والتسالي، التَّجارب العِلْميَّة، عَجائب الفضاء، الرِّياضة وألعابها، محطمو الأرقام القياسية، الديناصورات، المِهَن، العَربات، الأسلِحة، الحدائق الوطنية، وغيرها من المواضيع التي سَتَجْعل مِن هذه المَوسوعة مَرجعًا شاملًا ورئيسيًّا في كلّ مَدْرسة، وبَيْت ومكتبة.





19-100

Dar El Rateb دار الراتب الجامعية

P.O.Box 14/5229 Beirut - Lebanon
Telefax: 00961 1 853993 - 853895
Website : www.dar-elrateb.com
Email: info@dar-elrateb.com

ISBN 978-9953-30-579-0
9 789953 305790